

لغة الجسد

كيف تقرأ أفكار الآخرين
من خلال إيماءاتهم



تعريب

سمير شيخاني

تأليف

آلن بينز

أحمد كحيط
أبنا الإنسان اعون
نفسك

لغة الجسد

كيف تقرا أفكار الآخرين
من خلال إيماءاتهم



لغة الجسد

كيف تقراء أفكار الآخرين من خلال إيما، اتهم

تأليف آلن پيز
تعريب سمير شيخاني



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

منشورات دار الافاق الجديدة بيروت

طبعة الدار العربية للعلوم الأولى
1417 هـ - 1997 م

جميع الحقوق محفوظة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين الخينة، شارع سالية الجوز، بنينا، الرياض
هاتف: 785107 - 603118 - 860138 (1-961)
فاكس: 478-2486 (212) 1 - ص.ب. 13-5574 بيروت - لبنان
بريد إلكتروني: asp@dsn.net.lb
عنوان على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

من مقدمة المؤلف

بتقنيات المبيع، ولكن لم يذكر أي من هذه المقررات قط شيئاً عن المظاهر غير الشفهية أو التورطات الناجمة عن اللقاءات وجهاً لوجه.

وبيّنت تحرياتي الخاصة أن قليلاً من المعلومات المفيدة كانت متوفرة عن لغة الجسد؛ وعلى الرغم من أن المكتبات العامة والجامعات كان لديها سجلات عن دراسات أُجريت على ذلك، فإن معظم المعلومات كانت تشتمل على مخطوطات موضوعة وافتراضات نظرية مصنّفة بطريقة موضوعية من جانب أشخاص كان لسيهم القليل من الاختبار العملي في التواصل مع الكائنات البشرية الأخرى، إن لم يكونوا مفتقرين إلى ذلك. ولا يعني هذا أن عملهم لم يكن مهماً؛ بل بكل بساطة كان معظم عملهم جدّ تقني لكي يكون له أي تطبيق عملي أو استخدام من قبل الشخص العادي مثلي.

في كتابي هذا المؤلف، لخصت الكثير من الدراسات التي قام بها ووصفها علماء بارزون في موضوع السلوكية، وقرنتها بدراسات مماثلة قام بها أشخاص في سائر

○ المؤلف، آلن پيز، هو المدير الإداري لشركة استشارية في الشؤون الإدارية، مقرها في سدي، في أستراليا. إنه ينشر الكتب، وينتج الأفلام، والكاسيتات التي تستخدمها مؤسسات متعددة في مختلف أرجاء العالم لكي تدرب هيئة موظفيها في المهارات الاتصالية. ولقد قام بدراسة استغرقت عشر سنين، من المقابلات والأبحاث قبل أن يكتب لغة الجسد.

عندما سمعت للمرة الأولى بـ «لغة الجسد» في سمينار (= حلقة دراسية) سنة ١٩٧١، أثارني ذلك بحيث أنني رغبت في الاستزادة من ذلك. فقد اطلعنا المتحدث عن بعض البحوث التي قام بها البروفسور راي هويستل من جامعة لويديانا، والتي دلّت على أن المزيد من الاتصالات البشرية حدثت باستخدام الحركات، والوضعات، والوضع، والمسافات أكثر من أي طريقة أخرى. في ذلك الوقت كنت بائعاً بالعمولة طوال سنين، وقد خضعت لكثير من حلقات المقررات الخاصة

المهن - علم الاجماع، الانثروبولوجيا (= علم الانسان)، علم الحيوان، التربية، طب النفس (= الطب العقلي)، النصيح أو الارشاد العائلي، والتفاوض الحرفي والخاص بالمبيع . . .

... يتضمّن هذا الكتاب بعض الاختبارات واللقاءات (= المقابلات) التي أجريتها مع الآلاف من البشر الذين قابلتهم، وعبّأتهم، ودربتهم، وبعثتهم العدد الذي لا يحصى من بكرات الفيديو والافلام طوال الخمس عشرة سنة الماضية.

هذا الكتاب ليس، بأي حال من الاحوال، الكلمة الفصل في لغة الجسد، ولا يحتوي على أيّ من الصيغ السحرية التي يعدّها بعض الكتب الموجودة في المكتبات. إن غايته هي أن يجعل القارئ أكثر وعياً بالنسبة الى ادواره وإشاراته غير الشفهية التي يتعيّن عليه تمثيلها، وأن يُظهر كيف يتصل البشر بعضهم ببعض باستخدامهم هذه الوساطة.

إن الاتصال غير الشفهي هو، مع ذلك، عملية معقّدة تشمل البشر، والكلمات، ونبرة الصوت، وحركات الجسد. ويعزل هذا الكتاب ويتفحص كل عنصر أو جزء أساسي من لغة الجسد والحركة، على الرغم من أن قلة من الحركات تتم بمعزل عن الحركات الاخرى، علماً بأنني في الوقت عينه، توخيت عدم التبسيط المفرط.

سيكون هناك دوماً اولئك الاشخاص

الذين يقلبون أيديهم هلعين، ويزعمون ان دراسة لغة الجسد هي، وحسب، وسيلة اخرى يمكن المعرفة العلمية استخدامها لاستثمار الآخرين او السيطرة عليهم بقراءة أسرارهم أو افكارهم. إن هذا الكتاب يسعى الى منح القارئ تبصراً أكبر في الاتصال بإخوانه بني البشر، بحيث يتوفر له تفهّم أعمق لساثر البشر، وبالتالي، نفسه. إن فهم كيفية عمل شيء ما يجعل الحياة معه أسهل، في حين أن انعدام الفهم والجهل يعززان الخوف والخرافة، ويجعلانه أكثر انتقاداً للآخرين. إن مراقب الطير لا يدرس الطيور بحيث يتمكن من اصطیادها، ويحتفظ بها كتذكارات الصيد. وبالطريقة نفسها، إن اكتساب المعرفة والمهارات في الاتصال غير الشفهي يجعل كل لقاء مع شخص آخر اختباراً مثيراً.

إن هذا الكتاب قصد منه في الاصل أن يكون كتيباً عملياً للأشخاص الذين يتعاطون مهنة المبيع، ومديري المبيعات، والموظفين الإداريين الكبار، فقد وُسّع في السنوات العشر التي استغرقتها البحوث والتصنيف، بحيث يكون بوسع أي شخص مهتماً وضعه أو عمله أن يحصل على تفهّم أفضل لأكثر أحداث الحياة تعقيداً - اللقاء وجهاً لوجه مع شخص آخر.

آلن بيز

نظام للتفاهم

وحتى يومنا هذا، فإن معظم الناس ما يزالون جاهلين وجود لغة الجسد، بغض النظر عن اهميتها في حياتهم.

كان تشارلي تشابلن وكثيرون آخرون من ممثلي السينما الصامتة رواد مهارات الاتصال غير الشفهي؛ كانوا وسيلة الاتصال الوحيدة المتوفرة على الشاشة البيضاء. وكان كل ممثل يُصنّف مُجيداً او سيئاً بواسطة المدى الذي يسعه فيه استخدام الحركات وسائر إشارات الجسد، للاتصال بفاعلية. ولما باتت الافلام الناطقة شعبية وقلّ التشديد على المظاهر غير الشفهية في التمثيل، لف الاهتمام والنسيان الكثيرين من الممثلين السينمائيين، وبقي أولئك الذين لديهم مهارات شفهيّة جيدة.

في ما يتعلق بالدراسة التقنية للغة الجسد، لعلّ أكثر الاعمال نفوذاً وتأثيراً في ما قبل القرن العشرين، كان كتاب تشارلز داروين «التعبير عن العواطف لدى الانسان والحيوانات» المنشور سنة ١٨٧٢. وقد انتج هذا الدراسات الحديثة للتعبيرات الوجهية ولغة الجسد؛ والكثير من ملاحظات داروين وأفكاره

مع اقترابنا من نهاية القرن العشرين، نشهد بروز نوع جديد من العالم الاجتماعي - غير الشفهي. فمثلاً يغتبط الصياد بمراقبة الطيور وتصرفها (= سلوكها)، كذلك غير الشفهي يغتبط بمراقبة التلميحات والاشارات غير الشفهية لدى الكائنات البشرية. إنه يراقبها في المناسبات الاجتماعية، وعلى الشواطئ، وعلى شاشة التلفزيون، وفي المكتب، او في اي مكان آخر يتفاعل فيه الناس. إنه طالب يدرس التصرف ويودّ أن يتعلّم اموراً عن أفعال إخوانه بني البشر بحيث يسعه في النهاية ان يعرف المزيد عن نفسه، وكيف يمكنه تحسين علاقاته مع الآخرين.

انه ل يبدو صعباً التصديق انه، طوال المليون من السنين أو أكثر من تطور الانسان، لم تُدرس مظاهر الاتصال غير الشفهي عملياً على اي مقياس إلا منذ الستينات، وأن الجمهور لم يع وجودها إلاّ عندما نشر دجوليوس فاست كتابه عن لغة الجسد في سنة ١٩٧٠. كان ذلك موجزاً للعمل الذي قام به علماء السلوكية حول الاتصال غير الشفهي حتى ذلك الحين؛

والحركات معاً بمثل قابلية التنوُّ، بحيث يقول بردهويسل إن شخصاً حسن التدريب يجب أن يكون قادراً على معرفة أي حركة يقوم بها المرء من مجرد الإصغاء الى صوته. وبالطريقة نفسها تعلم بردهويسل كيف يدرك أي لغة يتحدث بها شخص ما من مجرد مراقبة إيماءاته.

كثيرون من الأشخاص يجدون صعوبة في تقبُّل أن البشر ما فتشوا، بيولوجياً، حيوانات. الانسان، بوصفه نوعاً بيولوجياً - Homo Sapiens، هو الحيوان الرئيس - وأحد الرئيسات - وهي رتبة من الثدييات تشمل الانسان والقرود... الخ - قد بلا شعر تعلم السير على طرفين اثنين، ويتمتع بدماغ ذكي متقدم. وكغيرنا من الانواع، تسيطر علينا قواعد بيولوجية تضبط أفعالنا، وردود أفعالنا، ولغة الجسد، والحركات. والأمر الأسر هو أن الحيوان البشري نادراً ما يعي وضعاته، وحركاته، وإيماءاته التي قد تروي قصة ما، بينما قد يروي صوته قصة أخرى.

الادراكية الحسية، والحدس، والحس الباطني من وجهة نظر تقنية، عندما ندعو احداً «مدركاً»، او «حدسياً»، فإننا إنما نشير الى قدرته/ قدرتها على قراءة تلميحات (= الماعات) الشخص الآخر غير الشفهية، ومقارنة هذه التلميحات مع الاشارات الشفهية. بكلمات اخرى، عندما نقول إن لدينا «حساً باطنياً» او «شعوراً قوياً» بأن شخصاً ما قد كذب علينا،

تم تأييدها وإثباتها منذ ذلك من جانب الباحثين الحديثين في مختلف ارجاء العالم. ومنذ ذلك الحين، لاحظ الباحثون وسجلوا حوالي مليون الماع او تلميح وإشارة غير شفهية. وقد وجد ألبرت مهربايان أن مجموع أثر الرسالة هو نحو ٧ بالمائة شفهي (كلمات فقط)، و ٣٨ بالمائة صوتي (بما في ذلك نبرة الصوت، وتغير في نبرة الصوت، وسائر الاصوات)، و ٥٥ بالمائة غير شفهية. وقام الهروفسور بردهويسل ببعض التقديرات الماثلة حول كمية الاتصال غير الشفهي التي تحدث في ما بين البشر. وقدّر أن الشخص العادي يتحدث بالكلمات ما يناهز مجموع عشر دقائق او احدى عشرة دقيقة في اليوم الواحد، وأن الجملة المتوسطة تستغرق وحسب حوالي ثانيتين ونصف. ومثل مهربايان، وجد أن العنصر الاساسي غير الشفهي في المحادثة التي تتم وجهاً لوجه هي أقل من ٣٥ بالمائة، وأن أكثر من ٦٥ بالمائة من الاتصال يتم بكيفية غير شفهية.

ان معظم الباحثين يتفقون على ان القناة الشفهية تُستخدم بصورة رئيسية لنقل المعلومات، في حين ان القناة غير الشفهية تُستخدم للتفاوض في المواقف في ما بين الاشخاص، وفي بعض الحالات كبديل للرسائل الشفهية. مثلاً، قد تقدم امرأة «نظرة قاتلة» الى رجل ما؛ انها سترسل اليه رسالة جلية دون ان تفتح فاهها.

يقطع النظر عن الثقافة، تحدث الكلمات

الاشارات الثقافية الطبيعية، والموروثة،
والمكتسبة

أجري الكثير من البحوث والمناقشات
لاكتشاف ما إذا كانت الاشارات غير الشفهية
طبيعية (= فطرية) أو مكتسبة، أو منقولة
وراثياً، أو متعلّمة بطريقة ما مختلفة. وقد جُمع
الدليل من مراقبة أشخاص مكفوفين/أو صمّ
لا يمكن أن يكونوا قد تعلّموا اشارات غير
شفهية بواسطة القناتين السمعية أو البصرية،
ومن ملاحظة التصرف الإيمائي في كثير من
الثقافات المتباينة في شتى انحاء العالم، ومن
دراسة سلوك أقرب الأنسباء الانثروبولوجيين
ألينا: القردة والسعادين (= النسانيس، وهي
قردة صغيرة).

إن نتائج هذا البحث تدلّ على أن بعض
الإيماءات توجد في كل فئة. مثلاً، إن معظم
الاولاد يولدون بالقدرة على الامتصاص،
مشيرين بذلك الى أن ذلك هو إما فطري
(= طبيعي) او موروث. ولقد وجد العالم الالماني
آيبل - أيزفلت أن تعبيرات الابتسام لدى
الاولاد المولودين أصمّاء ومكفوفين تحدث
مستقلة عن التعلّم أو المحاكاة (= التقليد)،
الأمر الذي يعني ان تلك ينبغي ان تكون
إيماءات طبيعية. وقد أيد كل من العلماء إكمان،
وفريزن، وسورنسون بعض معتقدات داروين
الاصلية في ما خصّ الإيماءات الطبيعية لدى
شعوب تنتمي الى خمس ثقافات مختلفة واسعة
الانتشار. لقد وجدوا أن كل ثقافة استخدمت

فإننا نقصد (= نعني) حقاً أن لغة جسده
وكلماته المنطوقة لا تتفق. وهذا هو أيضاً ما
يدعوه الخطباء ادراك او وعي الجمهور، او ذا
العلاقة بجماعة. مثلاً، إذا كان الجمهور جالساً
على المقاعد وقد خفّض الذقن، وصلّب
الذراعين فوق الصدر، فإن الخطيب «المدرّك»
سيكون حسّاساً باطنياً او شعوراً ان خطبته لا تثير
اهتمام السامعين. وسيدرك انه يحتاج الى القيام
بمقاربة مختلفة لكسب انتباه الجمهور. وكذلك،
فإن الخطيب غير «المدرّك» سيخطئ من غير
اعتبار للعوائق.

إن النساء عموماً، مدركات اكثر من
الرجال، وقد اوجدت هذه الحقيقة ما يُشار اليه
عادةً بأنه «حدس النساء». إن للنساء قدرة
فطرية على التقاط الاشارات غير الشفهية وفكّ
رموزها، فضلاً عن تمتعهنّ بعين دقيقة بالنسبة
الى التفاصيل الصغيرة. وذلك هو السبب في أن
قليلين من الرجال يسعهم أن يكذبوا على
زوجاتهم، ولا يتعرضون لعواقب وخيمة،
ولماذا، على العكس، معظم النساء يمكنهن
حجب الحقيقة عن الرجل دون أن يدرك ذلك.

هذا الحدس النسوي واضح بصورة
خاصة لدى النساء اللواتي ربّين أطفالاً. ففي
السنوات القليلة الاولى، تعتمد الأم،
وحسب، على القناة غير الشفهية للاتصال
بالطفل (= الولد)، ويُعتقد أن ذلك هو السبب
في أن النساء غالباً ما يكنّ مفاوضات أكثر ادراكاً
من الرجال.

إيماءات الوجه الاساسية نفسها لإظهار الانفعال، الأمر الذي جرّهم الى الاستنتاج أن هذه الإيماءات ينبغي أن تكون طبيعية.

عندما تصلّب ذراعيك فوق صدرك، هل أنك تصلّب الذراع اليسرى فوق الذراع اليمنى، ام الذراع اليمنى فوق الذراع اليسرى؟ ان معظم الناس لا يسعهم، بثقة، وصف الطريقة التي يقومون بها بذلك حتى يجربوها. فبينما يشعر المرء براحة بطريقة ما، فإن الطريقة الاخرى تكون خاطئة كلياً. والدليل يوحى بأن هذه الطريقة قد تكون إيماءة موروثة لا يمكن تغييرها.

سيظل الجدل قائماً بالنسبة الى ما اذا كانت بعض الإيماءات قد تم تعلّمها، ثقافياً، وأصبحت عادة، أو هي موروثة. مثلاً، إن بعض الاشخاص عندما يرتدون معطفهم يضعون الذراع اليمنى أولاً في الكم؛ ومعظم النساء يضعون الذراع اليسرى أولاً في كم المعطف. عندما يمرّ رجل امام امرأة في شارع مزدحم، عادة ما يدير جسمه لها وهو يمرّ، وهي عادة ما تدير جسدها بعيداً عنه. هل هي تقوم بذلك لحماية صدرها؟ هل هذا ردّ فعل نسائي طبيعي، ام أنها تعلمت ان تفعل ذلك بمراقبة سائر النساء لاشعورياً؟

إن الكثير من تصرفنا غير الشفهي مكتسب، ومعنى الكثير من حركاتنا وإيماءاتنا محدّد ثقافياً. دعونا الآن ننظر الى مظاهر لغة الجسد هذه.

بعض الاساسيات ومصادرها

إن معظم إيماءات الاتصال الاساسية هي عينها في مختلف أنحاء المعمورة. عندما يكون الناس مسرورين فإنهم يبتسمون؛ وعندما يكونون حزائين فإنهم يقطّبون (= يعبسون). هز الرأس (أو الإيماء بالرأس) علامة عالمية تقريباً على الموافقة أو الاشارة الى «نعم». إنها تبدو شكلاً من خفض الرأس، ولعلّها إيماءة طبيعية، كما هي تُستخدم ايضاً من جانب الصمّ والمكفوفين. وهز الرأس من جانب الى آخر يشير الى «لا»، او عدم الموافقة، وهو لذلك إيماءة عالمية، وقد تكون إيماءة اكتسبت في عهد الطفولة. عندما يكتفي الطفل من رضاعة الحليب، فإنه يدير رأسه من ناحية الى أخرى لنبذ ثدي أمه. وعندما يكتفي الولد من الطعام الذي يتناوله، فإنه يهز رأسه من جانب الى جانب لوقف محاولة والديه إطعامه بالمعلقة، وبهذه الوسيلة يتعلم بسرعة ان يستخدم إيماءة هزّ الرأس لإظهار عدم الموافقة او موقف سلبي.

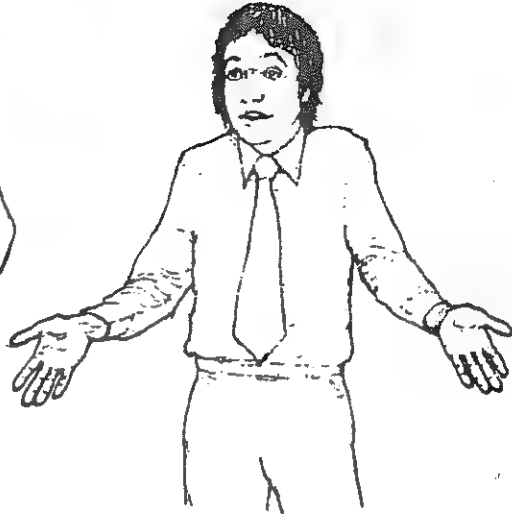
إن الاصل التطوري لبعض الإيماءات يمكن إرجاعه الى ماضينا الحيواني البدائي. إبداء الاسنان مستقى من فعل الهجوم وما يزال يستخدم من قِبَل الانسان الحديث في شكل ساخر مثل سائر الإيماءات العدائية، حتى على الرغم من أنه لن يهاجم بأسنانه. وكان الابتسام أصلاً إيماءة تهديد، ولكنه اليوم يتم



الشكل (٢) كل شيء حسن!

إيماءة الحلقة أو «حسن» (أو كي)

هذه الإيماءة باتت شعبية في الولايات المتحدة الأميركية خلال مطلع القرن التاسع عشر، على ما يظهر بواسطة الصحف التي كانت تبدأ، في ذلك الحين، جنوناً في استعمال الحروف الأولى لتقصير الجمل العادية. وقد تعددت وجهات النظر في ما يتعلق بأصل الحرفين «OK» هذين (وليس هنا مجال تعدادها لأنها لا تترجم). ونكتفي بالقول ان المعنى المتعارف عليه في كل البلدان التي تتكلم الانكليزية، ومعظم بلدان أوروبا وآسيا هو: حسن، مضبوط، أنا موافق، حسناً... الخ. ونذكر ههنا، ان لهذه الإيماءة المختصرة «الحلقة» مصادر ومعاني أخرى في بعض الأماكن، ففي فرنسا تعني كذلك «صفرًا»، أو «لا شيء»، وفي اليابان قد تعني «مألاً»، وفي بعض بلدان حوض البحر المتوسط هي إشارة



الشكل (١) إيماءة هز الكتفين.

بالتزامن مع إيماءات غير مهددة لإظهار السرور.

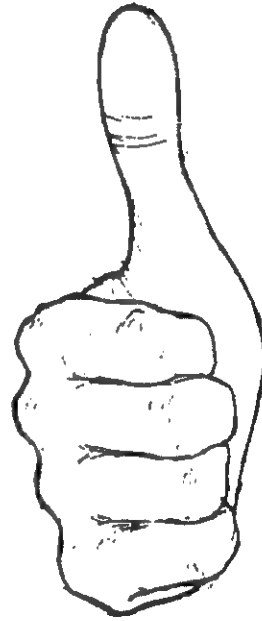
ان هز الكتفين هو أيضاً مثل جيد على إيماءة عالمية تستخدم لإظهار ان الشخص لا يدري او لا يفهم ما تتحدث عنه. إنه إيماءة متعددة لها ثلاثة اجزاء رئيسية: راحتا يدين مكشوفتان، وكتفان محدبتان، وحاجبان مرفوعان.

ومثلها تختلف اللغة الشفهية بين ثقافة وأخرى، كذلك قد تختلف اللغة غير الشفهية. وفي حين قد تكون إيماءة ما عادية في ثقافة معينة ولها تفسير واضح، قد تكون غير ذات معنى في ثقافة أخرى، أو حتى قد يكون لها معنى مناقض كلياً. خذ، مثلاً، التفسيرات والتضمينات الثقافية لثلاث إيماءات يدوية مألوفة: إيماءة الخاتم (= الحلقة)، والابهام الى أعلى، وعلامة V.

فتحة او ثقب او فوهة، وغالباً ما تستخدم
للاشارة الى ان رجلاً ما هو شاذ جنسياً.

وينصح المسافرون ان يتبعوا القاعدة
القائلة «عندما تكون في روما، افعل كما يفعل
اهل روما.» ان ذلك قد يساعد على تفادي أي
ظروف حرجة.

إيماءة الإبهام المرفوع



الشكل (٣) «لا مهم».

في بريطانيا، وأستراليا، ونيوزيلندا،
لإيماءة الإبهام المرفوع ثلاثة معانٍ: إنها عادة
تستخدم من جانب المسافرين المتفجلين (بأن
يوقفوا السيارات لركوبها مجاناً)، وهي إشارة
موافقة (= او كي)، وعندما يكون مرفوعاً
بوضوح او بحدّة، فإنه يغدو إشارة شتيمة تعني

«اجلس فوق هذا». في بعض البلدان، من
مثل اليونان، فإن معناه الرئيسي هو «انخم
نفسك»، لذا يمكنك أن تتصور معضلة
الاسترالي الذي يكون مسافراً متطفلاً وهو
يستخدم هذه الإيماءة في ذلك البلد! عندما يعدّ
الابطاليون من واحد الى خمسة، فإنهم
يستعملون هذه الإيماءة لتعني «واحد» والسبابة
التي تصبح «اثنين»، بينما ان الاستراليين
والاميركيين والانكليز يعدّون السبابة «واحد»
والوسطى تصبح «اثنين» وفي هذه الحالة يمثل
الابهام «خمسة».

والابهام يُستخدم كذلك، بالاشتراك مع
سائر الايماءات، كإشارة قوة أو تفوّق أو في
حالات يحاول فيها الآخرون ان يبقونا «تحت
إبهامهم». وفي فصل لاحق سنلقي نظرة أقرب
وأدق على استخدام الإبهام في هذه السياقات
المعيّنة.

علامة V

هذه الاشارة شعبية في استراليا،
ونيوزيلندا، وبريطانيا العظمى وتحمل تفسيراً
فاحشاً. وقد استخدمها ونستون تشرشل خلال
الحرب العالمية الثانية لتعني النصر وشهرها، غير
أنه كان يجعل راحة اليدين في مواجهة
الشخص، بينما اذا كانت الراحة الى الداخل
(كما في الصورة) فإن المعنى الفاحش هو
المقصود. وهذه الاشارة تعني كذلك في بعض
ارحاء اوروبا العدد «اثنين».



هذه الامثلة تُظهر ان سوء التفسير الثقافي للإيماءات يمكن أن يُنتج نتائج مركبة وأن خلفية الشخص الثقافية يجب أن تؤخذ دائماً في الاعتبار قبل القفز الى الاستنتاجات حول ما يعنيه المرء بلغة جسده...

مجموعة الإيماءات

ان واحداً من أفدح الأخطاء التي قد يرتكبها مبتدئ في لغة الجسد هو أن يترجم إيماءة متوحدة بـ كيفية منعزلة عن إيماءات أو ظروف أخرى. مثلاً، إن حك الرأس قد يعني أموراً كثيرة - القشرة أو البراغيث، أو التعرق، أو عدم التأكد، أو النسيان، أو الكذب، وذلك متوقف على سائر الإيماءات التي تحدث في الوقت نفسه، لذا علينا دوماً أن ننظر إلى مجموعة الإيماءات لقراءة صحيحة.

مثل سائر اللغات، تتضمن لغة الجسد كلمات، وجملًا، وتنقيطاً. إن كل إيماءة مثل كلمة مفردة، وقد يكون لكل كلمة معانٍ عدة مختلفة. فقط عندما تضع الكلمة في جملة مع كلمات أخرى تستطيع أن تفهم كلياً معناها. إن الإيماءات تأتي في «جمل» ونقول الحقيقة بكيفية ثابتة حول مشاعر شخص ما أو مواقفه. والشخص «المدرّك» هو شخص يستطيع قراءة الجمل غير الشفهية، ويلائمها بصورة دقيقة مع جمل الشخص الشفهية.

إن الشكل (٥) يُظهر تقديراً عاماً نقدياً لمجموعة الإيماءات. والإيماءات الرئيسية هي إيماءة اليد للوجه، مع السبابة مشيرة إلى أعلى الخد، بينما إصبع أخرى تغطي الفم، والابهام يسند الذقن. . ودليل آخر على أن هذا السامع نزاع إلى الانتقاد بالنسبة إلى المتحدث يرى من

أي أنها ستتطابق أو تكون متساوية (=متناغمة). إذا قال، مع ذلك، انه كان يستمتع بما لديك من قول، فإنه سيكذب لأن كلماته وإيماءاته ستكون غير منسجمة. وتدل البحوث على ان الاشارات غير الشفهية تحمل حوالى ٥ أضعاف من التأثير بالنسبة الى القناة الشفهية، وأنه عندما تكون الرسائلان غير منسجمتين، فإن الناس يعولون على الرسالة غير الشفهية، وقد يُغض النظر عن المضمون الشفهي.

غالباً ما نشاهد سياسياً رفيع المقام يقف



الشكل (٥) مجموعة تقدير انتقادية عامة.

حقيقة ان الساقين متصلتان بإحكام، والذراع تقطع الجسد (دفاعية) بينا الرأس والذقن الى أسفل (عداء). هذه الجملة غير الشفهية تقول شيئاً كالتالي: «أنا لا أحب ما تقوله، وأنا لا أوافقك.»

انسجام (=تطابق)

إذا أنت سألت، بصفتك متحدثاً، السامع الظاهر في الشكل (٥) أن يعطي رأيه في ما قلت، وقال انه لم يوافقك، فإن إشاراته غير الشفهية ستكون منسجمة مع جملة الشفهية،



بارد، وغير دفاعي.

قد يُفسَّر بدقة وصواباً أنه يعني ان الشخص كان سلبياً او دفاعياً بالنسبة الى الحالة (=الموقف).

عبر هذا الكتاب، ستُعتبر كل الإيماءات في السياق، وحيث يكون ذلك ممكناً، ستُدرس مجموعات الإيماءات.

عوامل تؤثر في التفسير

إن الشخص ذا المصافحة اليدوية «الفاقدة للحس» هو، على وجه الاحتمال، متهم بأنه ضعيف الخلق، وسيستكشف الفصل عن المصافحة اليدوية السبب في هذه النظرية الشعبية. غير انه اذا كان الشخص يشكو من التهاب الشرايين في اليدين فإنه من المحتمل ان يستخدم مصافحة يدوية «فاقدة للحس» لتفادي ألم قوي. وكذلك، فإن الفنانين، والموسيقيين، والجراحين، واولئك الذين تكون أعضاؤهم دقيقة وتنطوي على استخدام أيديهم، يفضلون، عموماً، عدم المصافحة اليدوية، ولكن اذا ما اضطروا الى ذلك، فقد يستخدمون المصافحة «الفاقدة للحس» لحماية أنفسهم.

ان الشخص الذي يرتدي ملابس لا تناسبه، او يرتدي ثياباً ضيقة قد يكون غير قادر على استخدام بعض الإيماءات، وهذا قد يؤثر في استخدام لغة الجسد. وهذا ينطبق على أقلية من الناس، ولكن من المهم أن ندرس أي تأثير

وراء مقرأه وقد صلب ذراعيه عبر صدره (دفاعي)، وذقنه الى أسفل (انتقادي أو عدائي)، بينما يخبر المستمعين اليه كم هو مدرك وصريح بالنسبة الى أفكار الشبان. إنه قد يحاول أن يُقنع الجمهور بمقاربته الدافئة، والانسانية، في حين يروح يضرب المقرأ ضربات كاراته حادة. لاحظ زيغموند فرويد ذات مرة انه بينما كانت احدى مريضاته تعبر شفهاً عن سعادتها في الزواج، كانت تزلق، لاشعورياً، خاتم الزواج من اصبعها. وادرك فرويد معنى هذه الإيماءة اللاشعورية، ولم يدهش عندما راحت تبرز على السطح المشاكل الزوجية.

إن مراقبة مجموعات الإيماءات وتناغم الفنانين الشفهية وغير الشفهية مفاتيح التغير الدقيق للغة الجسد.

الإيماءات في السياق

إضافة الى النظر الى مجموعات الإيماءات في الحديث وحركة الجسد، فإن كل الإيماءات ينبغي ان تُعتبر في السياق الذي تحدث فيه. مثلاً، إذا جلس شخص ما في المحطة الطرفية وذراعاؤه وساقاه متصالبه بإحكام، وذقنه الى أسفل، في يوم شتاء بارد، فذلك، على وجه الاحتمال، يعني أنه بارد وغير دفاعي. مع ذلك، اذا استخدم هذا الشخص الإيماءات عينها بينما جلست أنت قبالة الى الطاولة محاولاً ان تبيعه فكرة، او منتجاً، او خدمة، فإن ذلك

قد يكون للقيود الجسدية او العجز الجسدي
في حركة جسد الشخص.

الوضع والقوة

لقد بينَ البحث في اللسانيات أن ثمة
علاقة مباشرة بين مقدار الوضع، او القوة، أو
الاعتبار الذي يهيمن بها الشخص، ومدى او
مجال مفرداته اللغوية. بكلمات اخرى، بقدر ما
يرتفع مقام الشخص على السلم الاجتماعي او
الاداري، يكون أقدر على الاتصال بكلمات
وجمل. وقد كشف البحث غير الشفهي عن
علاقة بين هيمنة الشخص على الكلمة المنطوقة
ومقدار الإيماءات التي يستخدمها ذلك
الشخص لإيصال رسالته. وهذا يعني ان وضع
الشخص، او قوته، او اعتباره متصلة مباشرة
بعدد إيماءاته، او حركات جسده التي
يستخدمها. ان الشخص في قمة السلم
الاجتماعي او الاداري يسعه أن يستخدم مدى
كلماته لإيصال معناه، في حين ان الاشخاص
الاقل ثقافه او الاشخاص غير المهرة يعتمدون
على إيماءاتهم اكثر من اعتمادهم على الكلمات
للاتصال.

في كل مكان من هذا الكتاب، تشير
معظم الأمثلة الى اشخاص بيض، من الطبقة
المتوسطة، ولكن كقاعدة عامة بقدر ما يرتفع
الشخص على السلم الاجتماعي - الاقتصادي،
تقل الإيماءات وحركة الجسد التي يستخدمها.

إن سرعة بعض الإيماءات وكيف تبدو

واضحة بالنسبة الى الآخرين، تتعلق أيضاً
بعمر الشخص. مثلاً، اذا تلفظ ولد في
الخامسة من العمر بكذبة أمام احد والديه، فإن
الفم سيغطي عمداً بيد او باليدين الاثنتين على
الفور بعد الكذبة (الشكل [٦]). ان إيماءة
تغطية الفم تنبه الوالد او الوالدة الى الكذبة،
ويتواصل استخدام ذلك طوال حياة المرء،
وعادة ما تتباين، وحسب، من حيث السرعة
التي تتم بها. وعندما يكذب المراهق تُرفع اليد
الى الفم مثلما يفعل الولد ذو الخمس سنوات،
ولكن بدلاً من إيماءة الضرب باليدين الواضحة
على الفم، فإن الاصابع تحك بخفة حوله
(الشكل [٧]).

إن إيماءة تغطية الفم هذه تصبح حتى
اكثر صقلًا في سن الرشد. فعندما يتلفظ
الراشد بكذبة، فإن دماغه يأمر يده بتغطية فمه
في محاولة لصدّ الكلمات الخادعة، مثلما نفعل
بالنسبة الى الولد ذي الخمس سنوات،
والمراهق، ولكن في اللحظة الاخيرة، تُسحب
اليد بعيداً عن الوجه، وينتج عن ذلك إيماءة
لمس (الشكل [٨]). وليست هذه الإيماءة سوى
اكثر من نسخة رائدة اكثر تعقيداً من إيماءة
تغطية الفم المستخدمة في الطفولة. وهذا مثل
على حقيقة أنه إذ يتقدم المرء في السن، يغدو
كثير من إيماءته اكثر تعقيداً وأقل وضوحاً، وهذا
هو السبب في انه غالباً ما تكون أصعب قراءة
إيماءات شخص في الخمسين من العمر مما هي
بالنسبة الى شخص أفتى. هناك سؤال يُطرح



الشكل (٦) ولد يكذب.



الشكل (٧) المراهقة تكذب.



الشكل (٨) الراشد يكذب.

عموماً هو «هل من الممكن أن تُزيّف لغة جسدك الخاصة؟» ان الجواب العام عن هذا السؤال هو «لا» بسبب انعدام التناغم الذي يحدث، على وجه الاحتمال، في استخدام الإيماءات الرئيسية، والاشارات المجهرية للجسد، والكلمات المنطوقة. مثلاً، ان الراحتين المفتوحتين تقرّنان بالنزاهة، ولكن عندما يسط المزيف راحتيه ويتسم لك وهو يكذب، فان إيماءته المجهرية تفضحه. وقد يتقلص إنسان عينيه، ويرتفع أحد حاجبيه، او قد ترتعش زاوية فمه، وهذه الاشارات تناقض إيماءة الراحة المفتوحة والابتسامة الصادقة. فتكون النتيجة ان المتلقي ينزع الى عدم تصديق ما يسمعه.

يبدو ان العقل البشري يمتلك آلية (=ميكانزم) آمنة تسجّل «مياً» عندما تتلقى سلسلة من الرسائل غير الشفهية غير متطابقة. مع ذلك، هناك بعض الحالات التي تُزيّف بها عمداً لغة الجسد لاكتساب بعض الفوائد. خذ، مثلاً، مباراة ملكة جمال العالم او ملكة جمال الكون التي تستخدم فيها كل متبارية حركات جسدية مدروسة بدقة لتعطي الانطباع عن الدفء والاخلاص. والى الحد الذي يسع كل متبارية أن تنقل (= توصل) هذه الاشارات، تسجّل نقاطاً من جانب المحكمين. ولكن حتى الخبراء يستطيعون أن يزيّفوا لغة الجسد فترة قصيرة من الوقت، وفي النهاية سيرسل الجسد إشارات مستقلة عن الأفعال

الشعورية. كثيرون من السياسيين هم خبراء في تزييف لغة الجسد من أجل حمل المقترعين على تصديق ما يرددون من أقوال؛ والسياسي الذي يسعه القيام بذلك بنجاح يقال عنه انه يتمتع بكاريزما.

ان الوجه يُستخدم غالباً جداً أكثر من أي جزء من الجسد لتغطية الكذب. اننا نستخدم الابتسامات، وهزّ الرأس، والغمز في محاولة للتغطية، ولكن لسوء الطالع بالنسبة اليها، تجهر إشارات جسدنا بالحقيقة، وهناك انعدام بنطاق بين إيماءات جسدنا وإشارات وجهنا. ان دراسة اشارات الوجه هي فن بحدّ ذاته. قليل من المجال خصّص لها في هذا الكتاب، ومن أجل المزيد من المعلومات حول ذلك، أوصي بكتاب روبرت ل. هوايتسايد «لغة الوجه».

الخلاصة، إنه لمن الصعب تزييف لغة الجسد فترة طويلة من الوقت، ولكن كما ستناقش، يُستحسن ان نتعلّم ونستخدم إيماءات صريحة ايجابية للاتصال بالآخرين، وحذف الایماءات التي قد تعطي اشارات سلبية. ان ذلك يجعلك أكثر راحة ان تكون مع اشخاص، كما يجعلك مقبولاً منهم بكيفية أكثر.

كيف تكذب بنجاح

إن الصعوبة في الكذب هي ان العقل دون الواعي يعمل اوتوماتيكياً ومستقلاً عن

كذبتنا الشفهية، لذا تفضحنا لغة جسدنا. وهذا هو السبب في ان الذين نادراً ما يكذبون يُفتضحون بسهولة، بغض النظر عن كيف يكونون مقنعين. فلهظة يشرعون في الكذب، يرسل الجسد اشارات متناقضة، وهذه تمنحنا الشعور انها لا تقول الحقيقة. خلال الكذبة، يرسل العقل دون الوعي طاقة عصبية تبدو كإيماءة يمكن ان تعارض ما قاله الشخص. ان بعض الاشخاص الذين تنطوي أعمالهم على الكذب، من مثل السياسيين، والمحامين، والممثلين، ومقدمي البرامج في التلفزيون، قد صقلوا إيماءات جسدهم الى الحد الذي يصعب معه «رؤية» الكذبة، ويصدقهم الناس.

إنهم يصفلون إيماءاتهم بطريقة من اثنتين: أولاً، إنهم يتدربون على ما «يشعر» أنه الإيماءات الصحيحة عندما يطلقون كذبة ما، ولكن ذلك لا ينجح إلا بعد ان يكونوا مارسوا الكذب مراراً وعلى مدى فترة طويلة. ثانياً، بوسعهم حذف معظم الإيماءات بحيث لا يستخدمون أيأ من الإيماءات الايجابية او السلبية عندما يكذبون، سوى أن ذلك أمر صعب جداً القيام به.

جرب هذا الاختبار البسيط عندما تسنح لك الفرصة. اطلق كذبة متعمدة لأحد معارفك، وابذل جهداً واعياً (شعورياً) لقمع كل الإيماءات الجسدية بينما يكون جسدك منظوراً كلياً من جانب الشخص الآخر. حتى عندما تكون إيماءات جسدك الرئيسية مقموعة

شعورياً، فإن العديد من الإيماءات المجهرية تظل تُبث. وهذه تشمل الانتفاض العضلي الوجهي، وتوسع وتقلص انساني العينين، وتقصّد العرق لدى حاجب العين، وتورد الخدين، وازدياد معدل طرّف العين، والعديد من الإيماءات الاخرى الصغيرة جداً التي تشير إلى الخداع. ان البحث الذي يستعمل الكاميرات ذات السرعة البطيئة يُظهر ان هذه الایماءات المجهرية يمكن أن تحدث في كسر من الثانية، وفقط الاشخاص من مثل المحترفين ممن يجرون المقابلات، والمشتغلين بالمبيعات، واولئك الذين نسميهم مدرّكين يستطيعون أن يروها شعورياً خلال الحديث او المفاوضات. ان أفضل المشتغلين في اجراء المقابلات، والمبيعات هم اولئك الذين أمّوا القدرة اللاشعورية على قراءة الایماءات المجهرية خلال اللقاءات وجهاً لوجه.

إنه لمن الجلي، إذن، أنك لكي تكون قادراً على الكذب بنجاح، ينبغي أن يكون جسدك مخفياً أو غير منظور. لذلك في التحقيقات التي يقوم بها رجال الشرطة يحرصون على وضع المتهم على كرسي في مكان مفتوح، أو يضعونه تحت الاضواء مع ابقاء جسد مرئياً تماماً من المحققين؛ فأكاذيبه يسهل جداً «رؤيتها» في تلك الظروف. بالطبع، ان إطلاق الاكاذيب هو أسهل اذا ما كنت تجلس خلف طاولة مكتب حيث يكون جسدك مخفياً جزئياً، أو عندما تكون تنظر من فوق سياج، أو

خلف باب مغلق. إن أفضل طريقة للكذب هي على التلفون!

كيف تتعلم لغة الجسد

خصّص خمس عشرة دقيقة، على الأقل، في اليوم، لدراسة وقراءة إيماءات الأشخاص الآخرين، فضلاً عن اكتساب ادراك شعوري لايماءاتك الخاصة. والمكان الجيد للقراءة هو اي مكان يلتقي فيه الناس ويتفاعلون. ان المطار هو مكان جيد للملاحظة الطيف الكلي للاماءات البشرية، إذ ان الناس يعبرون صراحة عن شوقهم، وغضبهم، وحزنهم، وسعادتهم، ونفاد صبرهم والكثير من الانفعالات الاخرى بواسطة الإيماءات. الحفلات الاجتماعية، والاجتماعات العملية،

والحفلات عامة ممتازة كذلك. ويدراستك لغة الجسد، يمكنك ان تذهب الى حفلة، وتجلس وحيداً في ركن ما طوال الامسية مثل زهرة الجدار (= شخص - رجلاً كان او امرأة - يقنع بمشاهدة الرقص إما حياء وإما لأن احداً لم يدعه الى الرقص معه)، والاستمتاع جيداً بمراقبة طقوس لغة جسد الآخرين! والتلفزيون يقدم أيضاً طريقة ممتازة لتعلم الاتصال غير الشفهي. خفّض الصوت كثيراً وحاول أن تفهم ما يحدث بمراقبتك أولاً الصورة. بإعادتك الصوت مجدداً كل خمس دقائق، ستكون قادراً على معرفة كم كانت دقيقة قراءاتك غير الشفهية، وقبل ان ينقضي وقت طويل، سيكون ممكناً مشاهدة برنامج كامل دوغما اي صوت، وفهم ما يحدث، مثلما يفعل الصّم.

أراضٍ (= أقاليم) ومناطق

تسمى مدناً، في داخلها ضواحي، فيها شوارع كثيرة تمثل بحد ذاتها، أرضاً مقفلة بالنسبة الى الذين يقطنون فيها. ويشاطر سكان كل ارض ولاء غير ملموس لها، وقد عُرف انهم تحولوا الى الوحشية والقتل من أجل حمايتها.

إن الأرض كذلك هي مساحة أو مدى يدعي المرء أنه له، كما لو كان ذلك امتداداً لجسده. ولكل امرئ أرضه الخاصة التي تضم المساحة التي توجد حول ممتلكاته، من مثل بيته المحاط بالاسيجة، أو داخلية سيارته، أو حجرة نومه، أو مقعده الخاص، كما اكتشف الدكتور هول، مجالاً هوائياً محدداً حول جسده.

ان هذا الفصل سيعالج بصورة رئيسية تضمينات هذا المجال الهوائي وكيف يتصرف البشر عندما يغزى.

المدى الشخصي

لمعظم الحيوانات مدى هوائي معين حول أجسادها تدعيه كمجال شخصي. وإلى اين يمتد هذا المجال يتوقف بكيفية رئيسية على

وُضعت آلاف الكتب والمقالات حول تحديد الاراضي وصيانتها من الحيوانات والطيور، والاسماك، والثدييات، ولكن فقط في السنوات القليلة الماضية اكتشف ان الانسان له كذلك أراضٍ. عندما نعلم ذلك ويتم فهم التضمينات، فإن نفاذ البصيرة الى تصرف المرء الشخصي يكون هائلاً وكذلك بالنسبة الى تصرف الآخرين، فضلاً عن إمكان التكهن برود افعال الآخرين عندما نكون وياهم وجهاً لوجه. وكان العالم الانثربولوجي الاميركي إدوارد ت. هول، احد الرواد في دراسة حاجات الانسان بالنسبة الى المدى، وفي مطلع الستينات صاغ كلمة تعني القرب. وقد جرّت بحوثه في هذا المجال الى فهم جديد لعلاقاتنا مع إخواننا بني البشر.

إن كل بلاد ارض معلّمة بحدود محدّدة بدقة ووضوح وأحياناً محروسة بخفراء مسلحين. ودخل كل بلاد هناك عادة أراضٍ أصغر بشكل ولايات أو أقاليم أو مقاطعات. ودخل هذه هناك أيضاً أراضٍ أصغر بعد

ازدحام الظروف او الحالات التي نشأ فيها الحيوان. ان الأسد الذي نشأ وترى في مناطق افريقيا النائية قد يكون له مدى هوائي ارضي قطره خمسون كيلومتراً أو اكثر، إذ إن الأمر يتوقف على كثافة السكان من الأسود في تلك المنطقة، وهو يحدد حدوده الارضية بالتبول او التغوط حولها. ومن جهة ثانية، ان الاسد الذي يتربى في الأسر مع أسود أخرى قد يكون له مدى شخصي لا يتعدى بضعة امتار، وذلك نتيجة مباشرة لحالات الازدحام.

مثل سائر الحيوانات، للانسان «فقاعة الهواء» المحمولة (= المنقولة) الشخصية التي يحملها معه، ويتوقف حجمها على كثافة السكان في المكان الذي نشأ فيه. إن مسافة هذه المنطقة الشخصية محدّدة، إذن، ثقافياً. فحيث ان بعض الثقافات، من مثل اليابانية، اعتادت على الازدحام، فإن الثقافات الأخرى تفضّل «المجالات الواسعة المفتوحة» وتحب أن تحافظ على المسافة. مع ذلك، نحن يهنا بصورة رئيسية التصرف «الارضي» بالنسبة الى الاشخاص الذين نشأوا في الثقافات الغربية. إن الوضع قد يكون له تأثير في المسافة التي يقف عندها بالنسبة الى الآخرين، وسيعالج ذلك في فصل لاحق.

مسافات المنطقة

إن قطر الفقاعة الهوائية حول الطبقة الوسطى البيضاء التي تعيش في الضواحي في

كل من استراليا، ونيوزيلندا، وانكلترا، وأميركا الشمالية، وكندا هي عموماً نفسها. وبالموسع تقسيمها الى اربع مسافات منطقية واضحة المعالم.

١ - المنطقة الحميمة (بين ١٥ - ٤٦ سم)

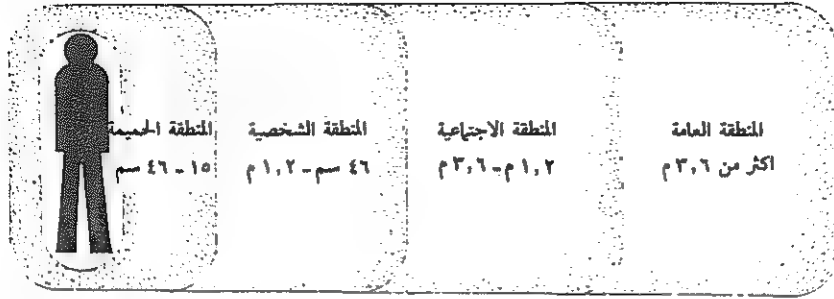
من بين كل المسافات المنطقية، هذه هي الأهم لأنها المنطقة التي يحرسها الانسان كما لو كانت من ممتلكاته الخاصة. وحدهم اولئك الذين هم قرييون عاطفياً من ذلك الشخص يُسمح لهم بدخولها. وهذا يشمل المحبين، والوالدين، والزوجة، والاولاد، والاصدقاء المقربين، والانساب. وهناك منطقة فرعية تمتد الى ١٥ سم من الجسد، التي تدخل وحسب خلال التلامس الجسدي. هذه هي المنطقة الحميمة القريبة.

٢ - المنطقة الشخصية (بين ٤٦ سم و٢٢,٢٢ متر)

هذه هي المسافة التي نقف عندها من الآخرين في حفلات الكوكتيل، وحفلات المكاتب، والحفلات الاجتماعية والرسمية، وفي اللقاءات الودية.

٣ - المنطقة الاجتماعية (بين ٢٢,٢٢ م و٣,٦٠ م)

نقف لدى هذه المسافة من الغرباء، والسمكري أو التجار اللذين يقومون باصلاحات في المنزل، وساعي البريد، وصاحب الحانوت المحلي، والموظف الجديد في



الشكل (٩) مسافات المنطقة.

كتحضيرات جسدية لصراع محتمل أو حدوث حالة هروب.

هذا يعني ان وضعك ذراعك بطريقة ودية على شخص ما التقيته للتو او حوله، قد ينتج عنه ان يكون شعوره سلبياً تجاهك، حتى ولو انه ابتسم. وبدا انه يستمتع بذلك بحيث لا يجرح مشاعرك. اذا اردت أن يشعر الآخرون بالراحة في صحبتك، فإن القاعدة الذهبية هي «حافظ على مسافتك». وبقدر ما تكون علاقتنا حميمة مع الاشخاص الآخرين، يكون السماح لنا بالتحرك داخل مناطقهم. مثلاً، قد يشعر موظف جديد في البدء ان سائر أفراد هيئة الموظفين باردون إزاءه، ولكنهم يُبقونه على مسافة المنطقة الاجتماعية حتى يتعرفوا اليه أكثر. وعندما يغدو معروفاً بكيفية أفضل من جانب سائر الموظفين، فإن المسافة الارضية بينه وبينهم تنخفض حتى يُسمح له في نهاية المطاف بالتحرك داخل مناطقهم الشخصية، وفي بعض الحالات، داخل مناطقهم الحميمة.

العمل، والاشخاص الذين لا نعرفهم معرفة جيدة بعد.

٤ - المنطقة العامة (فوق ٣,٦ م)

عندما نتوجه بالكلام الى جمع غفير من الناس، فهذه هي المسافة المريحة التي نختار أن نقف عندها.

التطبيق العملي للمسافات المنطقية

منطقتنا الحميمة عادة ما يدخلها شخص آخر لسبب من سببين: الأول، إن المتطفل هو نسيب أو صديق قريب، أو قد يكون / او قد تكون يقومان بعروض جنسية. ثانياً، إن المتطفل هو معادٍ وقد يكون يتحفظ للهجوم. وفي حين نتساهل مع غرباء يتحركون داخل منطقتنا الشخصية والاجتماعية، فإن متطفل غريب على منطقتنا الحميمة يسبب تغيرات فيسيولوجية تجري في أجسادنا. ان القلب يضخ بكيفية اسرع، ويتدفق الادرينالين في مجرى الدم، ويضخ الدم الى الدماغ والعضلات

إن المسافة التي يُبقي فيها شخصان يقبل أحدهما الآخر خصرهما بعيدين الواحد عن الآخر، تطلعك على شيء ما حول العلاقة القائمة بينهما. إن المحين يضغطون بجذوعها بقوة ويتحركون داخل مناطقهم الحميمة الخاصة. وذلك يختلف عن القبلية التي يتلقاها الواحد من شخص غريب في سهرة عيد رأس السنة، أو من زوجة أفضل أصدقائك، وكلاهما يُبقي منطقة الحوض بعيدة عن منطقة حوض الآخر ١٥ سم على الأقل.

إن أحد الاستثناءات لقاعدة المسافة الحميمة حيث تقوم المسافة المجالية على أساس مستوى الشخص الاجتماعي. مثلاً، إن المدير الإداري لشركة ما قد يكون يقضي عطلة نهاية الأسبوع في الصيد لدى أحد موظفيه، فعندما يذهبان إلى صيد السمك، فإن كلاً منهما يتحرك داخل منطقة الآخر الشخصية أو الحميمة. في المكتب، مع ذلك، يُبقي المدير الإداري صديقه في صيد السمك لدى مسافة اجتماعية للحفاظ على قواعد الأوضاع الاجتماعية غير المكتوبة.

الازدحام في الحفلات الموسيقية، ودور السينما، وفي المصاعد، والقطارات، والأتوبيسات ينجم عنه تطفل لا يمكن تجنبه على سائر مناطق الآخرين الحميمة، وردود الأفعال على هذا الغزو من الشيق ملاحظتها. هناك لائحة بقواعد غير مكتوبة يتبعها الناس في الثقافات الغربية بدقة عندما يُواجهون بحالة

ازدحام من مثل مصعد أو وسيلة نقل يعجّان بالأشخاص. وهذه القواعد تشمل:

١ - لا يُسمح لك بالتحدث إلى أحد، بما في ذلك شخص تعرفه.

٢ - عليك أن تتفادى الاتصال العيني (= من العين) مع الآخرين في كل الاوقات.

٣ - عليك أن تحافظ على وجه لا معبر (=وجه لا ينم عن مشاعر صاحبه أو عما يجول في خاطره - كوجه الخبير بلعبة البوكر).

٤ - إذا كان معك كتاب أو صحيفة، فعليك أن تبدو أنك مستغرق فيها.

٥ - بقدر ما يكبر الازدحام، تقل حركة الجسد المسموح لك أن تقوم بها.

٦ - في المصاعد، أنت مضطر لمراقبة أرقام الطبقات فوق رأسك.

غالباً ما نسمع كلمات من مثل «بائس»، «وغير سعيد»، و«قائظ» لوصف الأشخاص الذين ينتقلون إلى مقر عملهم في ساعة الازدحام في وسائل النقل. هذه الكلمات النعوت تُستخدم بسبب النظرة الخلو من التعبير أو الانفعال على وجوه «المسافرين»، ولكنها أحكام سيئة من جانب المراقب. ما يراه المراقب، في الواقع، هو جماعة من الناس تتمدّد بالقواعد التي تنطبق على الغزو الذي لا يمكن تجنبه لمناطقهم الحميمة في مكان عام مزدحم.

إذا كنت تشك في ذلك، لاحظ كيف

تتصرف في المرة التالية التي تذهب فيها وحدك الى دار سينما مزدحمة. بينما الدليل يرشدك الى مقعدك المحاط ببحر من الوجوه المجهولة، لاحظ كيف، انك تبدأ، مثل الربوط (=الانسان الآلي) المبرمج سلفاً، بإطاعة قواعد التصرف المكتوبة في الأماكن العامة المزدحمة. وبينما تروح تتنافس من اجل حقوق ارضية بالنسبة الى مسند المقعد مع الشخص الجالس بجنبك والمجهول منك، تشرع في إدراك لماذا غالباً ما لا يأخذ أولئك الذين يذهبون الى دور السينما المزدحمة بمفردهم مقاعدهم حتى تطفأ الانوار ويبدأ عرض الفيلم بالفعل. وسواء أكنّا في مصعد مزدحم او في دار للسينما، او في اوتوبيس، فإن الأشخاص حولنا «لا اشخاص»، أي انهم لا يوجدون، بالنسبة اليّنا، ولذا فنحن لا نستجيب كما لو كنا نحتاجهم، فيما لو انتهك شخص ما خطأ أو عن إهمال أرضنا الحميمة.

إن جمهوراً غاضباً أو مجموعة من المحتجين الذين يكافحون من اجل غاية مشتركة لا يتصرفون بالطريقة نفسها التي يكافح فيها الأفراد عندما نحتاج أرضهم؛ في الواقع، يحدث شيء مختلف تماماً. وإذا تتضاعف كثافة الجمهور، يقل المدى الذي يخص كل فرد فيتحذ موقفاً عدائياً. فيغدو أكثر غضباً، الامر الذي يفسر لماذا، مع تضاعف حجم الجمهور، يصبح أكثر غضباً وأبشع. وقد يبدأ الصراع. وهذه المعلومات يستخدمها رجال الشرطة لتحطيم الجمهور بحيث يسع كل شخص ان

يستعيد مداه الشخصي، ويصبح هكذا أكثر هدوءاً.

في السنوات الاخيرة، وحسب، منحت الحكومات ومخططو المدن صدقية لتأثير الاسكان المرتفع الكثافة في حرمان الأفراد من أرضهم الشخصية. ان عواقب العيش في ظل الكثافة المرتفعة وفرط الازدحام شوهدت في دراسة حديثة عن السكان من الغزلان في جزيرة دجيمس، وهي جزيرة تبعد حوالي كيلومترين اثنين في عرض ساحل ميريلاند في خليج تشيسابيك في الولايات المتحدة الاميركية. كثير من الغزلان قضى بأعداد كبيرة، على الرغم من حقيقة انه في ذلك الوقت كان هناك وفرة من الطعام، ولم يكن هناك أي ساليين أو نهايين من الضواري، ولم يكن هناك أي أمراض. وكشفت دراسات مماثلة أجريت قبل سنوات حول الجرذان والأرانب الاتجاه عينه، وأظهرت تحقيقات اخرى ان الغزلان قضت نتيجة فرط نشاط الغدد الادرينالية الناجم عن الضغط المتسبب عن حرمان كل غزال من أرضه الشخصية مع تزايد عدد السكان. ان الغدد الادرينالية تمثل دوراً هاماً في تنظيم النمو، والتناسل، ومستوى دفاعات الجسد. وهكذا تسبب فرط السكان برء فعل فسيولوجي للضغط؛ وليس عوامل اخرى كالجوع، أو المرض، أو الاعتداءات من حيوانات اخرى. ونظراً لذلك، من السهل ان نرى لماذا تعرف المناطق ذات الكثافة السكانية من البشر اعلى نسبة من الاجرام والعنف.

يستخدم المحققون في الشرطة تقنيات الغزو الأرضي الاقليمي لتحطيم مقاومة المجرمين الذين يُستجوبون. انهم يجلسونهم على مقاعد ليس لها مساند للذراعين، وثابتة في منطقة مفتوحة في الغرفة ويتهكون حرمة مناطقهم الحميمة والمناطق الحميمة القريبة عندما يطرحون عليهم الأسئلة، ويقون هناك حتى يجيبوا. وغالباً ما لا يستغرق ذلك لحظة قصيرة لهذا الازعاج الارضي الاقليمي لتحطيم مقاومة المجرمين.

ان الاشخاص الاداريين بوسعهم أن يستخدموا هذه المقاربة لانتزاع معلومات مرؤوسيههم الذين قد يحبسونها، غير ان البائع المتجول قد يكون متهوراً إذ يستخدم هذا النوع من المقاربة عندما يتعامل مع الزبائن.

طقوس المدى

عندما يدعي شخص ما مدى أو مساحة بين الغرباء، من مثل مقعد في دار للسينما، أو مكان الى طاولة مؤتمر، أو كُلاب للمناشف في ملعب الاسكواش، فإنه إنما يفعل ذلك بطريقة سهل التكهن بها. إنه عادة ما ينظر الى المكان الاوسع المتوفر بين اثنين آخرين ويدعي المساحة في الوسط. في دار السينما سيختار مقعداً يقع في منتصف الطريق بين نهاية صف وحيث يجلس أقرب شخص. في ملاعب الاسكواش، انه يختار كُلاب المناشف الموجود في المجال الاوسع المتوفر، في منتصف الطريق

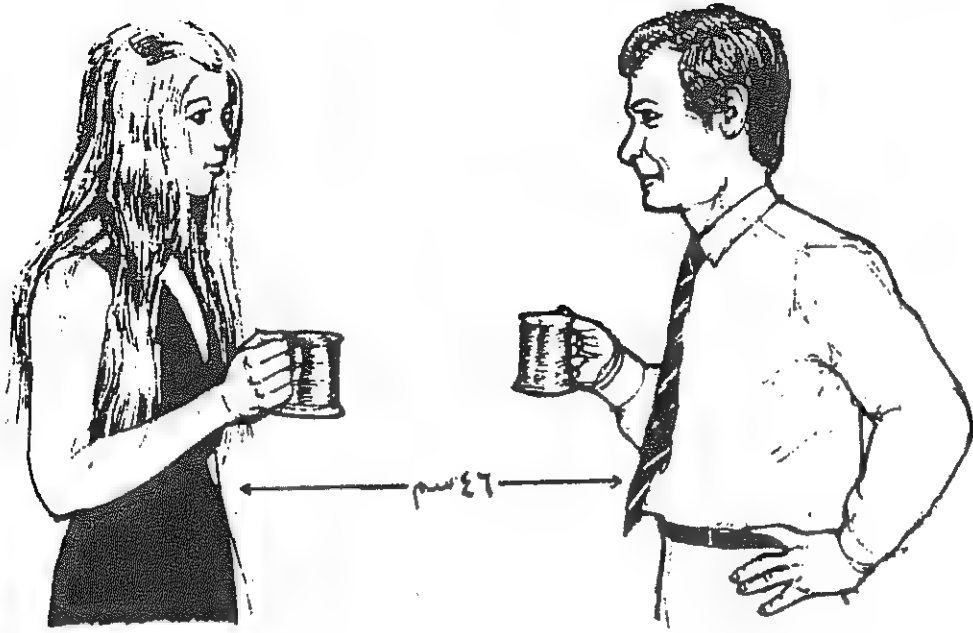
بين أقرب منشفة ونهاية صف المناشف. إن الغاية من هذا الطقس ليست إهانة الاشخاص الآخرين بكونه قريباً جداً منهم أو بعيداً جداً عنهم.

في دار السينما، اذا أنت اخترت مقعداً يقع أبعد من منتصف الطريق بين طرف الصف والأقرب بالنسبة الى الشخص الآخر، فإن ذلك الشخص الآخر قد يشعر أنه أهيّن إذا كنت بعيداً جداً عنه، وإلا قد يشعر أنه مروّع اذا ما جلست قريباً جداً، بحيث ان الغاية الرئيسية من هذا الطقس من طقوس المدى هي الحفاظ على الانسجام.

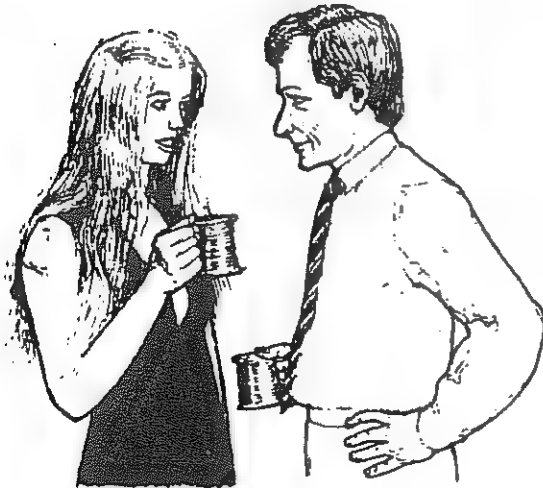
ان استثناء لهذه القاعدة هو المدى الذي يحدث في ما يتعلق بمكان الحفّات العامة. إن البحوث تدلّ على ان الناس يختارون الحفّات الطرفية بنسبة ٩٠ بالمائة من الاوقات، واذا كانت مشغولة، فإن مبدأ الحفّات الوسطى يُستخدم.

عوامل ثقافية تؤثر في المسافات المكانية

دعي زوجان شابان هاجرا حديثاً من الدانمارك للعيش في سدي، في أستراليا، إلى الانضمام الى الفرع المحلي لنادي «دجاي سي». وبعد بضعة اسابيع من الانضمام الى النادي تدمرت بضع عضوات في النادي من أن الرجل الدانماركي كان يتودّد إليهن، بحيث شعرن بعدم الارتياح في حضرته، وشعر الاعضاء في النادي أن المرأة الدانماركية كانت تدلل بكيفية غير شفهية أنها ستكون متوفرة جنسياً لهم.



الشكل (١٠) المسافة التبادلية المقبولة بالنسبة الى ساكني المدن.



الشكل (١١) رد الفعل السلبي لامرأة يتهاك رجل منطقتها. انها تنحني الى الوراء، محاولة الحفاظ على مسافة مريحة. مع ذلك، القضية هي أن الرجل قد يكون من بلاد مع منطقة شخصية أصغر، وهو يتحرك الى الامام للوقوف على مسافة تكون مريحة له. إن المرأة قد تترجم ذلك كتحرك جنسي.

هذه الحالة تمثل حقيقة أن للأوروبيين مسافة حميمة لا تتعدى الـ ٢٠ الى ٣٠ سم، وفي بعض الثقافات هي حتى أقل من ذلك. كان الزوجان الدائمكرين يشعرون بالراحة والاسترخاء عندما يقفان على مسافة ٢٥ سم من الأستراليين الذين لا يعون تطفلهم على المنطقة الحميمة ذات الـ ٤٦ سم. واستخدم الدائمكرين نظرات العين غالباً أكثر من الأستراليين، الأمر الذي أثار بعد سوء أحكام ضدهما.

إن الانتقال أو التحرك الى الأرض الحميمة لشخص من الجنس المعاكس هو طريقة يستخدمها الناس لابرار الاهتمام بذلك الشخص، ويسمى ذلك عامة «تودد». فإذا رفض التودد أو التقدّم الى المنطقة الحميمة، فإن الشخص الآخر سيخطو الى الوراء للحفاظ على المسافة المناسبة. وإذا ما قبل التودد فإن الشخص الآخر يتمسك بأرضه/ بأرضها، ويسمح للمتعطف بأن يبقى داخل منطقته الحميمة. وما بدا للزوجين الدائمكرين انه لقاء اجتماعي طبيعي قد تُرجم من جانب الأستراليين على أنه تودد جنسي. لقد اعتبر الدائمكرين الأستراليين باردين وغير وديين لأنهم ظلوا يتحركون مبتعدين للحفاظ على المسافة التي يشعرون معها بالراحة.

في مؤتمر عُقد حديثاً في الولايات المتحدة الأميركية، لاحظت أن الحضور من الأميركيين عندما كانوا يلتقون ويتحدثون، كانوا يقفون على مسافة مقبولة تراوح بين ٤٦ و ١٢٢ سم

الواحد منها عن الآخر، مع البقاء هكذا واقفين في المكان نفسه طوال الحديث. مع ذلك، عندما كان أحد اليابانيين يتحدث الى اميركي، راح الاثنان يتقللان في أرجاء الحجرة: الاميركي يتحرك الى الوراء مبتعداً عن الياباني، والياباني يتحرك تدريجياً باتجاه الاميركي. كانت تلك محاولة من الاثنين الاميركي والياباني لتعديل مسافة ثقافية مريحة أحدهما من الآخر. إن الياباني، بمنطقته الحميمة ذات الـ ٢٥ سم كان يخطو باستمرار الى الامام لتعديل حاجته الى المدى، ولكنه بقيامه بهذا العمل كان يغزو مجال الاميركي الحميم، جاعلاً اياه يخطو الى الخلف لكي يقوم بتعديل مداه الخاص. إن تسجيل ذلك بواسطة الفيديو عندما عُرضت هذه الظاهرة بسرعة مرتفعة أعطت الانطباع ان كلا الرجلين يرقص في أرجاء قاعة المؤتمر مع الياباني في الطليعة. إنه لجلي، إذن، لماذا، عندما تدور مفاوضات تجارية، ينظر الآسيويون والأوروبيون أو الأميركيون، بعضهم الى بعض بعين الريية والشك - الأوروبيون أو الأميركيون يشيرون الى الآسيويين على أنهم «متجربون» أو «متخطون» الرسميات أو اللياقات»، والآسيويون يشيرون إلى الأوروبيين أو الأميركيين على أنهم «باردون»، و«متحفظون»، و«فاترون». إن انعدام إدراك تباين المسافة في المناطق الحميمة في مختلف الثقافات يمكن أن يجرّ بسهولة إلى اعتقاد خاطيء وافتراضات غير دقيقة حول ثقافة الواحد بالنسبة الى الآخر.

مناطق المدى الريفية ضد المدينة

كما ذكر سابقاً، إن مقدار المدى الشخصي المطلوب من الشخص يتصل بكثافة السكان في المنطقة التي نشأ فيها وترعرع. إن أولئك الذين نشأوا في مناطق ريفية غير كثيفة السكان يتطلبون مدى شخصي أكبر من مدى أولئك الذين ينشأون في المدن الرئيسية الكثيفة السكان. إن مراقبة إلى أي مدى يمد شخص ما ذراعه للمصافحة يمكن أن تقدم مفتاحاً لمعرفة ما إذا كان من مدينة رئيسية أو من منطقة ريفية نائية. إن لقاطني المدن «فقاعتهم» الشخصية ذات الـ ٤٦ سم؛ وتلك هي أيضاً المسافة



الشكل (١٢) رجلان من المدينة يجي أحدهما الآخر.

المقاسة بين الساعد والجذع عندما يصلان إلى المصافحة اليدوية (الشكل [١٢]). إن ذلك يسمح لليد بأن تقابل يد الشخص الآخر على أرض حيادية. إن الأشخاص الذين ينشأون في مدينة ريفية حيث الكثافة السكانية أقل بصورة كبيرة قد يكون لهم «فقاعة» أرضية تصل إلى ١٠٠ سم أو أكثر، وهذا هو معدل المسافة من الساعد إلى الجسد عندما يصافح شخص من الريف شخصاً آخر (الشكل [١٣]).

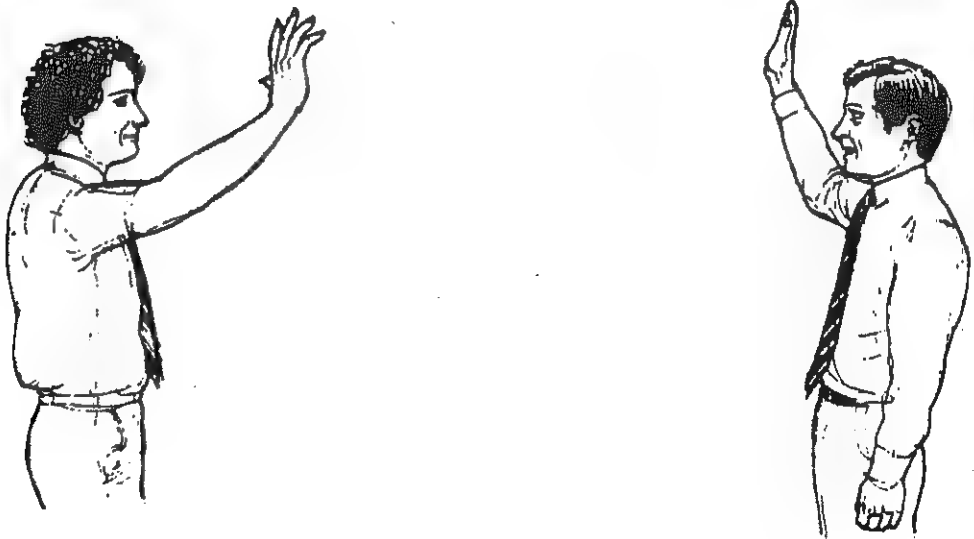
ينزع الأشخاص من الريف إلى الوقوف بأقدام ثابتة على الأرض وإلى الانحناء إلى الأمام بقدر المستطاع لالتقاء أيديهم بأيدي من يصافحون، في حين إن سكان المدن يتقدمون إلى الأمام لتحيتك. والأشخاص الذين ينشأون في مناطق نائية أو قليلة الكثافة السكانية عادة ما يكون لديهم متطلبات مدى شخصي أكبر قد يبلغ ٦ أمتار. هؤلاء الأشخاص يفضلون أن يصافحوا ولكنهم، بالحري، يقفون على مسافة ما والتلويح باليد (الشكل [١٤]).

إن الباعة المتجولين يجذبون هذا النوع من المعلومات مفيداً بصورة خاصة لمواجهة المزارعين في المناطق الريفية قليلة الكثافة السكانية لبيعهم معدات زراعية. واعتباراً منك أن المزارع قد يكون له «فقاعة» ذات ١٠٠ سم أو ٢٠٠ أو أكثر، فإن المصافحة اليدوية قد تكون تطفلاً أرضياً، تجعل المزارع يتصرف سلباً ويكون في وضع دفاعي. والباعة المتجولون الريفيون الناجحون يذكرون بالاجماع

تقريباً أن شروط التفاوض إنما توجد عندما
يحيون قاطن المدينة الريفية بيد محدودة
للمصافحة، والمزارع في منطقة منعزلة بتلويح
اليدين من مسافة ما.



الشكل (١٣) رجالان من بلدة ريفية.



الشكل (١٤) الأشخاص من منطقة قليلة السكان.

الأرض والامتلاك

تشكّل الممتلكة التي تخصّ شخصاً أو المكان الذي يستخدمه بانتظام أرضاً خاصة، ومثل المدى الهوائي الشخصي، فهو يكافح من أجل حمايتها. مثل هذه الأمور كمزول المرء، ومكتبه، وسيارته تمثّل أرضاً لكل منها حدود محدّدة بدقة ووضوح على شكل جدران، وبوابات، وأسيجة، وأبواب، وكل أرض قد يكون لها عدة أراضٍ ثانوية. مثلاً، في المنزل إن الأرض الخاصة بالنسبة إلى المرأة هي مطبخها ومكان الغسيل، وهي تعارض كل من يغزو هذا الحيز عندما تكون منهمكة في استخدامه؛ ورجل الأعمال يجد مكانه المفضل إلى طاولة المؤتمرات واللقاءات؛ والذين يتناولون طعامهم خارج المنزل لديهم مقعدهم المفضل في المطعم المؤقت، والأب له كرسيه المفضل في البيت. هذه المناطق تُحدّد عادةً إما بترك بعض الممتلكات الخاصة فوق المكان أو حوله، أو بالاستخدام المتكرر له. إن من يتناول طعامه في المطعم المؤقت قد يحفر أول حرفين من اسمه في «مكانه» إلى المائدة؛ ورجل الأعمال يحدّد مكانه إلى طاولة المؤتمر بأشياء مثل منفضة السكاير، أو الأقلام، أو الكتب، أو بعض الثياب المنتشرة حول حدود منطقته الحميمة ذات الـ ٤٦ سم. وقد لاحظ الدكتور دزموند موريس أن الدراسات التي أجريت على مواضع الجلوس في دور الكتب العامة تُظهر أن ترك كتب أو شيء شخصي على طاولة في ذلك المكان

يحفظ تلك الطاولة ما معدله ٧٧ دقيقة؛ وترك ستره فوق كرسي تحفظ هذا الكرسي لصاحب السترة طوال ساعتين اثنتين. في المنزل قد يحدّد («يعلم») أحد أفراد الأسرة كرسيه المفضل بترك شيء يخصّه من مثل غليون أو مجلة عليه أو بالقرب منه لكي يبدي ادعاءه أو امتلاكه هذا الحيز.

إذا طلب ربّ الأسرة إلى البائع المتجول أن يجلس، وجلس هذا بكل براءة في «كرسيه» فإن الشاري المحتمل قد يغدو مضطرباً، دون تعمد أو قصد، من جرّاء اجتياح أرضه، وهكذا يوضع في موقع الدفاع. وسؤال بسيط من مثل «أي كرسي هو كرسيك الخاص؟» قد يجنب نتائج سلبية من ارتكاب هذا الخطأ الأرضي.

السيارات

لاحظ علماء النفس أن الأشخاص الذين يقودون السيارات يتصرّفون بطريقة تختلف تماماً عن تصرّفهم العادي في المجتمع، في ما يخص أراضيهم. ويبدو أن للسيارة أحياناً تأثيراً مضخماً أو مكبراً في حجم مدى الشخص. ففي بعض الحالات تكبر أراضيهم بنسبة عشرة أضعاف حجمها الطبيعي، بحيث يشعر السائق أن من حقه الادعاء بتسعة امتار أو عشرة أمام السيارة وخلفها. عندما يمرّ سائق آخر من أمامه، حتى لو لم يتطوّل ذلك على أي حادث، فإن هذا السائق قد يمرّ بتغيير



الشكل (١٥) مَنْ هُوَ مَنْ، وَبَيْنَ أَيْنَ؟

من الشكل (١٥)، بات من الممكن الآن تقديم أيّ من هذه الافتراضات:

١ - كلا الرجل والمرأة من سكان المدن، والرجل يقوم بمقاربة حميمة من المرأة.

٢ - للرجل منطقة حميمة أضيق من منطقة المرأة، وهو يغزو، ببراءة، منطقتها.

٣ - ان الرجل هو من ثقافة فيها منطقة حميمة ضيقة، والمرأة نشأت في منطقة ريفية.

وبضعة أسئلة بسيطة، ومزيد من المراقبة بالنسبة الى الشخصين هذين، يمكن أن تكشف الجواب الصحيح، وتساعدك على تجنب موقف مربك بالقيام بافتراضات غير صحيحة.

فسيولوجي، فيغدو مغضباً، وحتى أنك تراه يهاجم السائق الآخر. قارن ذلك بالحالة التي تحدث عندما يخطو هذا الشخص نفسه لدخول المصعد، ويخطو شخص آخر قبله، غازياً هكذا أرضه الشخصية. إن ردّ فعله في تلك الظروف هي عادة اعتذارية وهو يسمح للشخص الآخر بأن يمرّ أولاً؛ وذلك يختلف بكيفية رائعة عما يحدث عندما يمرّ سائق سيارة آخر امام سيارته على الطريق المفتوح.

بالنسبة الى بعض الاشخاص، تصبح السيارة شرنقة حامية يمكنهم أن يجتنبوا فيها من العالم الخارجي. وإذا يقودون ببطء عند الحاجز الحجري (عند حافة الطريق) لدى البالوعة تقريباً، فإنهم قد يكونون خطراً كبيراً على الطريق مثل السائق ذي الحيز الشخصي المتمدّد.

الخلاصة، الآخرون قد يدعونك أو قد يندونك، فالامر متوقف على احترامك حيّزهم الشخصي. وهذا هو السبب في أن الشخص المتكل على الحظ الذي يربّت على ظهر كل من يلتقيه أو يلمس باستمرار الاشخاص خلال الحديث، هو سرّاً، مكروه من الآخرين. ولما كان عدد من العوامل يؤثر في مسافة المدى الذي يتخذه المرء بالنسبة الى الآخرين، فمن الحكمة درس كل مقياس قبل الحكم على السبب الذي من اجله يحافظ المرء على مسافة معينة.

إيماءات راحة اليد



راحتا اليدين المفتوحتان قد تدلّان على الصدق.

الصرافة والأمانة

يُمسك الكتاب المقدس باليد اليسرى، وتُرفع راحة اليد اليمنى لكي يراها أفراد هيئة المحكمة.

في اللقاءات اليومية، يستخدم الناس وضعيتين أساسيتين للراحة. الأولى تكون فيها

عبر التاريخ قُرنَت اليد المفتوحة بالصدق، والأمانة، والاستقامة، والولاء، والطاعة (=الخضوع). وكثير من الأيمان تقسم بوضع راحة اليد فوق القلب، وتُرفع الراحة في الهواء عندما يقدم المرء شهادة في المحكمة،



الشكل (١٦) «دعني أكن صريحاً تماماً معك.»

ان الاشخاص الذين يمتنون المبيعات غالباً ما يُلقنون ان ينظروا الى راحتيّ الزبون لمكشوفتين عندما يدلي بأسباب حول لماذا لا يستطيع شراء المنتج، لأن الاسباب الصحيحة تقدم براحتين مكشوفتين.

استخدام الراحتين المتعمد للخداع

قد يتساءل القارئ «هل تعني أنني إذا رددت أكاذيب وراحتي يديّ مرثتان، سيصدقني الناس؟» إن الجواب عن ذلك هو «أجل» - و«لا». إذا أنت رددت كذبة بغير تحفظ وراحتي يديك مكشوفتان، فقد تبدو غير صادق بالنسبة الى المستمعين إليك لأن الكثير من سائر الإيماءات التي ينبغي أن تكون مرئية كذلك عندما تعرض الاستقامة (= الامانة) ستكون

راحة اليد تواجه العلاء، وهذا خاص بالمتسول الذي يستجدي المال أو الطعام؛ والثانية تكون فيها راحة اليد تواجه الاسفل كما لو كانت تحمل شيئاً أو تكبح شيئاً.

ان إحدى ائمن الطرق لمعرفة ما إذا كان شخص ما صريحاً وصادقاً ام لا، هي النظر الى العرض الذي تقدمه راحتا يديه. فكما يعرض الكلب حنجرتة ليظهر الخضوع او الاستسلام للمتصر، كذلك الحيوان الانساني يستخدم راحتيه لإبراز الموقف نفسه أو العاطفة (= الانفعال) نفسها. مثلاً، عندما يرغب الناس في أن يكونوا صريحين او صادقين كلياً، تراهم يكشفون راحة (او راحتي) اليد للشخص الآخر. ويرددون عبارة مثل هذه: «دعني أكن صريحاً تماماً معك.» (الشكل [١٦]). عندما يشرع احد في أن يكون صريحاً أو صادقاً مع شخص آخر، فإنه يبرز كل راحتي يديه أو جزءاً منها للشخص الآخر. ومثل معظم لغة الجسد، هذه إيماءة لا شعورية تماماً، وإيماءة تمنحك الشعور أو الإلماع أن الشخص الآخر يقول الحقيقة. عندما يكذب ولد أو عندما يخفي شيئاً ما، فإن راحتي يديه تكونان خلف ظهره. وكذلك، عندما يود الزوج أن يخفي ابن كان عقب قضاء السهرة مع رفاق له، تراه يخفي دوماً راحتي يديه في جيبه او في وضع ذراع مطوية عندما يحاول إيضاح ابن كان هكذا. الراحتان المخفيتان قد تمنحان زوجته إلماعاً (= تلميحاً) إلى أنه يكبح الحقيقة.

غائبة، والإيماءات السلبية المستخدمة عندما تكذب ستكون مرئية ولذلك متعارضة مع الراحتين المفتوحتين. وكما سبق أن لاحظنا، فإن السجناء السابقين والكاذبين المحترفين هم أناس طوروا الفن الخاص في جعل إشاراتهم غير الشفهية تكمل أكاذيبهم الشفهية. ويقدر ما يستخدم السجين السابق المحترف بفعالية إيماءاته غير الشفهية حول الاستقامة والصدق عندما يردد كذبة، يكون أفضل في كفاءته وموهبته.

يمكنك، مع ذلك، أن تجعل نفسك تبدو أكثر صدقية بممارستك إيماءات الراحة المفتوحة لدى الاتصال بالآخرين؛ وعلى النقيض، إذ تغدو إيماءات اليد المفتوحة معتادة، فإن نزعة ترديد الأكاذيب تقل. والشئ في الامر، أن معظم الناس يجدون من الصعب أن يكذبوا مع عرض راحتيهم مكشوفتين، وقد يساعد استخدام إشارات الراحتين، في الواقع، على قمع بعض المعلومات الزائفة التي قد يقدمها الآخرون. وهي تشجعهم أيضاً على أن يكونوا صريحين معك.

قوة راحة اليد

ان واحدة من الاشارات غير الشفهية الأقل ملاحظة ولكن الأكثر قوة، إنما تقدمها راحة اليد البشرية. عندما تُستخدم بكيفية صحيحة، تمنح قوة الراحة مستخدمها قدراً من السلطة وقوة الإمرة الصامتة على الآخرين.

هناك ثلاث إيماءات أمرة رئيسية بالنسبة

الى راحة اليد: وضعة الراحة المشيرة الى أعلى، ووضعة الراحة المشيرة الى أسفل، ووضعة الراحة ذات الاصابع المغلقة المشيرة. ان اختلافات الوضعيات الثلاث مبيّنة في هذا المثل: لنفرض أنك طلبت الى احدهم ان يمسك علبة وينقلها الى مكان آخر في الحجرة نفسها. ولنفرض انك تستخدم نبرة الصوت عينها، والكلمات نفسها، وتعبيرات الوجه ذاتها، ولكنك تغير، وحسب، وضعه راحة يدك.

ان الراحة المواجهة العلواء تُستخدم كإيماءة مطيعة، غير مهددة، تذكر بإيماءة التوسل التي يستعملها المتسول في الشارع. إن الشخص الذي يُطلب اليه نقل العلبة لن يشعر أن الطلب قد قَدِّمَ بضغط، وبموقف عالٍ/تابع عادي، ولن يشعر أنه مهذد بالطلب.

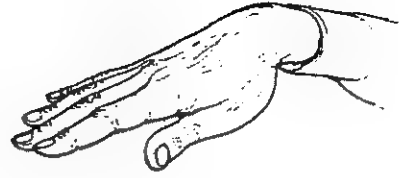
عندما تكون راحة اليد تشير الى أسفل سيكون لك سلطة مباشرة. ان الشخص الذي وجّهت اليه الطلب يشعر أنه تلقى أمراً لنقل العلبة وقد يشعر انه معادٍ لك، وذلك يتوقف على علاقتك به. مثلاً، اذا كان الشخص الذي



الشكل (١٧) وضعة راحة اليد المطيعة.



الشكل (١٩) وضعة اليد العدائية.



الشكل (١٨) وضعة راحة اليد الأمرة.

المصافحة

المصافحة تذكّار من عهد انسان الكهف، فعندما كان رجال الكهوف يتقابلون (=يلتقون) كانوا يرفعون ايديهم إلى العلاء، عارضين راحات ايديهم ليدلّوا على انهم لا يحملون ولا يُخفّون اي سلاح. إيماءة الراحات في الهواء هذه أصبحت معدّلة عبر القرون، ونمت وتطورت مثل هذه الإيماءات: الراحة المرفوعة في الهواء، والراحة فوق القلب، والأشكال المختلفة الكثيرة الأخرى. ان الشكل الحديث لهذا الطقس القديم من التحية هو تشابك الراحات وهزها التي تستخدم في معظم البلدان التي تتكلم الانكليزية لدى اللقاء والوداع. ويكون عدد هزّ اليدين المتصافحتين بين خمس مرات وسبع.

المصافحات الأمرة والمطبعة

باعتبار ما قيل حول تأثير الامر الذي يُقدّم بوضعتي الراحة الموجهة الى أعلى والراحة الموجهة إلى أسفل، دعنا نستكشف وثيقة الصلة بالموضوع بالنسبة الى هاتين الوضعتين للراحة في المصافحة اليدوية.

قدّمت اليه الطلب من زملائك في العمل ووضعه مثل وضعك من حيث المستوى، فإنه قد يرفض طلبك بالراحة الموجهة الى أسفل، وكان يمكن على وجه الاحتمال، أن يلتي طلبك فيما لو كانت راحتك في الوضعة إلى أعلى. اذا كان الشخص الذي تطلب إليه نقل العلبة من مرؤوسيك، فإن الراحة الموجهة إلى أسفل مقبولة، إذ ان لك السلطة لاستخدامها.

في الشكل (١٩)، الراحة مغلقة كقبضة والإصبع المشيرة تصبح المضرب الرمزي الذي يضرب به المتحدث، مجازياً، المستمع اليه لكي يجعله يطيعه. إن الإصبع المشيرة هي واحدة من اكثر الإيماءات المثيرة التي يسع الانسان ان يستخدمها وهو يتحدث، وبصورة خاصة عندما تقيس الوقت بالنسبة إلى كلمات المتحدث. اذا كنت من اولئك المعتادين على التأثير بالاصبع، حاول التدرّب على وضعة الراحة الموجهة إلى أعلى ووضعة الراحة الموجهة إلى أسفل، فتجد انك إنما تنشئ موقفاً أكثر استرخاء، ويكون لك تأثير أكثر ايجابية في الآخرين.

الطاعة للآخرين . ان نقيض المصافحة السيطرة هو أن تقدّم يدك وراحتها موجهة الى أعلى (الشكل [٢١]). ان هذا لفعال خصوصاً عندما ترغب في أن تمنح الشخص الآخر ضبطاً او تسمح بأن يشعر أنه يسيطر على الموقف .

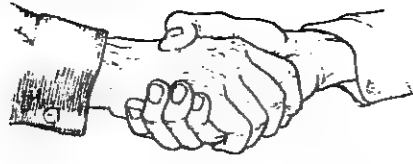
مع ذلك ، على الرغم من ان المصافحة الموجهة الى أعلى قد تُظهر موقفاً مطيعاً ، فقد يكون هناك ظروف ملطّفة ينبغي دراستها . مثلاً ان شخصاً يشكو من داء التهاب الشرايين في يديه سيُجبر على ان تكون مصافحته رخوة وليّنة بسبب حالته ، وذلك يجعله يقلب راحته الى وضعة الطاعة (= الاذعان) . إن الاشخاص الذين يستخدمون ايديهم في مهنتهم من مثل الجراحين ، والفنانين ، والموسيقين قد تكون مصافحتهم كذلك رخوة وليّنة فقط للحفاظ على ايديهم وحمايتها . إن الإيماءات التي تلي المصافحة ستعطي مفاتيح اخرى لتقييمك ذلك الشخص - الشخص المطيع سيستخدم إيماءات مطيعة ، والشخص المسيطر سيستخدم إيماءات أكثر عداءً .

عندما يتصافح شخصان مسيطران ، يحدث صراع رمزي إذ إن كل شخص منهما يحاول أن يقلب راحة الآخر إلى وضعة المطيع . وتكون النتيجة مصافحة كالملزمة ببقاء الراحتين في الوضعة العمودية إذ إن كل واحد منهما ينقل مشاعر الاحترام والألفة بالنسبة الى الآخر (الشكل [٢٢]) . هذه «المسكة» ذات الراحة العمودية الشبيهة بالملزمة هي المصافحة التي

افرض انك التقيت شخصاً ما للمرة الاولى ، وقد حتّى احدهما الآخر بالمصافحة المعتادة . ان واحداً من ثلاثة مواقف اساسية تُنقل عبر المصافحة . هذه هي ، الامر (= السيطرة) : «هذا الشخص يحاول ان يسيطر عليّ . يُستحسن ان اكون حذراً» ؛ والطاعة (او الخضوع) : «استطيع أن أسيطر على هذا الشخص . سيفعل ما ارغب فيه» ؛ والمساواة : «أنا احب هذا الشخص . سننسجم معاً» .

هذه المواقف تُنقل لا شعورياً ، وبالممارسة والتطبيق الواعي ، يمكن ان يكون لتقنيات المصافحة التالية تأثير فوري في نتيجة اللقاء وجهاً لوجه مع شخص آخر . ان المعلومات في هذا الفصل تمثل واحدة من الدراسات الوثائقية القليلة حول تقنيات الضبط في المصافحة .

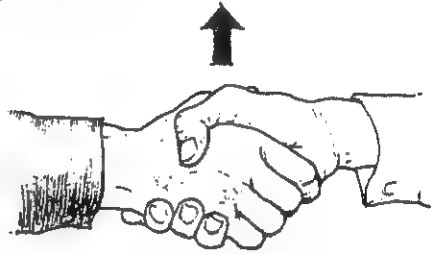
السيطرة تُنقل بقلب يدك (كُم القميص الداكن اللون) بحيث تواجه راحتك الأرضية في المصافحة (الشكل [٢٠]). لا تحتاج راحتك الى أن تواجه الارضية مباشرة . ولكن يجب ان تواجه الأرضية بالنسبة الى راحة يد الشخص الآخر ، وذلك يفيدك انك ترغب في السيطرة في اللقاء الذي يتبع . ان دراسة اجريت على ٥٢ من الموظفين الإداريين الرفيعين والناجحين كشفت ان ٤٢ ، وحسب ، يبدأون المصافحة ، بل انهم كذلك يستخدمون المصافحة المسيطرة . وكما يُظهر الكلب الخضوع بالتدحرج على ظهره والغمغة للمتصر ، كذلك الانسان يستخدم إيماءات الراحة الى أعلى لإظهار



الشكل (٢٠) اخذ السيطرة.



الشكل (٢١) منح السيطرة.



الشكل (٢٢) «صافح كرجل».

المصافحة (الشكل [٢٤]). بعد ذلك، قدّم رجلك اليمنى الى الامام متحركاً الى اليسار امام الشخص وفي داخل مداه الشخصي (الشكل [٢٥]). الآن اجعل رجلك اليسرى متصالبة عبر رجلك اليمنى لإكمال المناورة ، ثم هزّ يد الشخص الآخر. إن هذا التكتيك يتيح لك ان تقومّ بوضع المصافحة او قلب يد الشخص الآخر الى الوضعة المطيعة او المذعنة. وهي تسمح كذلك باجتياح منطقة الشخص الآخر الحميمة.

حلّ مقاربتك للمصافحة لتحديد ما اذا

يعلمها الأب ابنه عندما يريه كيف «يصافح كرجل».

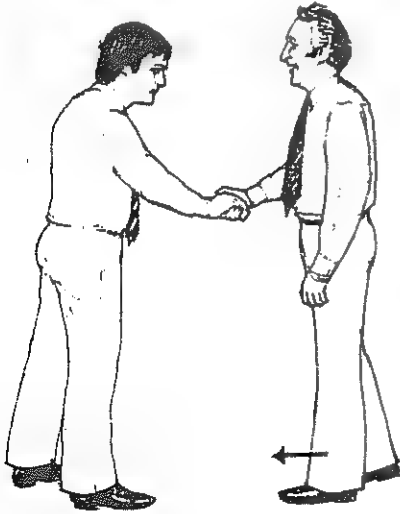
عندما تتلقى مصافحة مسيطرة من شخص آخر، فليس من الصعب، وحسب، ان تجبر راحته على ان تكون في الوضعة المطيعة (= المذعنة). هناك تقنية سهلة لنزع سلاح المصافح المسيطر، تنيح لك، فضلاً عن منحك مجدداً السيطرة، ان تخيف الشخص الآخر بغزوك مداه الشخصي. ولإتقان تقنية نزع السلاح هذه، أنت تحتاج الى التدرّب على الخطو الى الامام بقدمك اليسرى كي تبلغ وضعة

كنت تخطو الى الامام بقدمك اليسرى او اليمنى عندما تمتد ذراعك للمصافحة. إن معظم الاشخاص هم يمينيون من حيث البدء بالخطو، ولذلك يكونون في وضع سيء جداً عندما يتلقون مصافحة مسيطرة، اذ تكون لديهم مرونة قليلة او مجال للتحرك داخل حدود المصافحة، ويسمح ذلك للشخص الآخر بأن يأخذ السيطرة. تدرّب على الخطو نحو المصافحة بقدمك اليسرى، فتجد أنه من السهل جداً أن تلاشي مصافحة مسيطرة، وتأخذ شخصياً السيطرة.

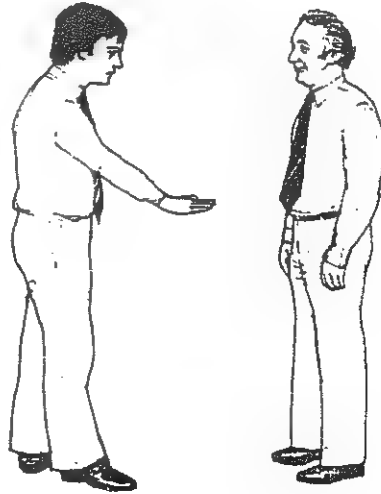
من يصل أولاً؟

على الرغم من انها عادة مقبولة ان تتم المصافحة لدى لقاء شخص ما للمرة الاولى،

إلا أن ثمة بعض الظروف التي يكون فيها من غير الحكمة ان تبدأ أنت بالمصافحة. باعتبار ان المصافحة هي إشارة الى الترحيب، فمن المهم أن تسأل نفسك بضعة اسئلة قبل ان تبشر في مصافحة: هل أنا مرحّب بي؟ هل هذا الشخص سعيد للقائي؟ ان الذين يتدرّبون على المبيعات يُلقّنون انهم اذا ما بدأوا هم بالمصافحة بالنسبة الى شارب ما يزورونه دون أن توجه اليهم الدعوة، فقد تكون النتيجة سلبية إذ إن الشاري قد لا يؤدّ الترحيب بهم، ويُجر على القيام بأمر ما لا يؤدّ القيام به. وايضاً، الاشخاص الذين يشكون من داء التهاب الشرايين، والذين تشكّل ايديهم مهنهم وحرفهم قد يغدون دفاعيين اذا ما أكرهوا على المصافحة. في مثل هذه الظروف، يُلقّن



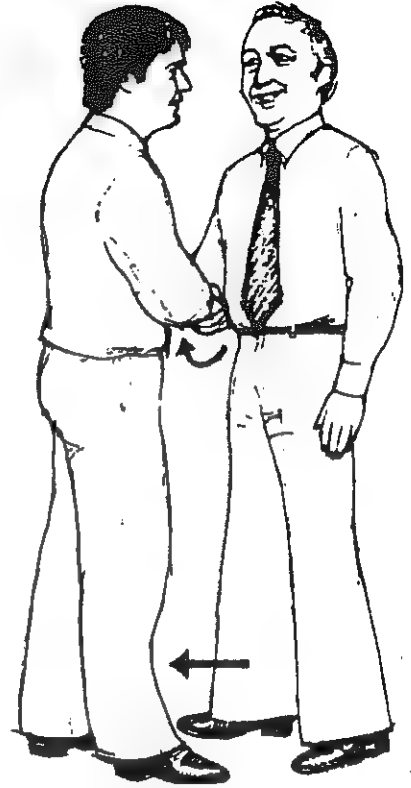
الشكل (٢٤) يأخذ اليد المصافحة ويخطو الى الامام بقدمه اليسرى.



الشكل (٢٣) الرجل الى اليمين يقوم بمصافحة مسيطرة.

عل وضعة مطيعة لأنه مضطر للاستجابة براحة موجهة الى أعلى.

لقد طُورت عدة طرق لمواجهة ضغط الراحة الى أسفل. بوسعك استخدام تقنية الخطوة إلى اليمين (الأشكال [٢٣] إلى [٢٥])، ولكن أحياناً هذا صعب استخدامه إذ إن ذراع البادىء هي غالباً متوترة وصلبة بحيث تمنع مثل هذه التكتيكات. وثمة مناورة بسيطة هي ان تمسك بيد الشخص من فوق ثم تهزها (الشكل [٢٧]). بهذه المقاربة، تغدو الجانب المسيطر، إذ إنك لا تكون مسيطراً على يد الشخص الآخر، وحسب، ولكن يدك هي في الوضعة العليا فوق يده منع اتجاه راحة يدك الى أسفل. ولما كان ذلك مربكاً بالنسبة الى المعتدي، فإننا نقترح ألا تُستخدم إلا بحذر وتحفظ.



الشكل (٢٥) يخطو بقدمه اليمنى وينقل الى منطقة الرجل الآخر الحميمية مصافحاً بوضعة عمودية.

ان المصافحة المعروفة بمصافحة القفاز

هي أحياناً معروفة باسم مصافحة السياسي. يحاول البادىء بمنح المتلقي الانطباع بأنه موثوق به وصادق، ولكن عندما تُستخدم هذه التقنية مع شخص التقاه للتو، فيكون لها تأثير عكسي. ان المتلقي يشعر بالارتياح والحذر بالنسبة الى نيات البادىء. ان القفاز يجب ألا يُستخدم إلا مع أناس يعرفهم البادىء جيداً.

وقليلة هي الإيماءات التي تكون غير جذابة مثل مصافحة السمكة الميتة، وخصوصاً عندما تكون اليد باردة أو دبقية. ان الاحساس الناعم الهادىء للسمكة

المتدربون على المبيعات انه لأفضل أن يتظروا الشخص الآخر لكي يبدأ بالمصافحة، وإذا لم تكن مقبلة، ان يهزوا رؤوسهم علامة التحية.

أشكال المصافحة

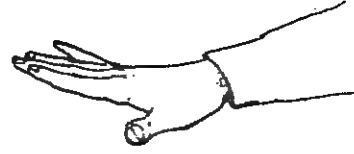
ان الضغط براحة اليد الى أسفل هو شكل المصافحة الأكثر عداءً إذ إنها تمنح المتلقي فرصة أصغر لإنشاء علاقة متساوية. إن هذه المصافحة نموذجية بالنسبة الى الذكر العدائي، المسيطر الذي يبدأها دوماً، والذراع الصلبة مع الراحة الموجهة الى أسفل مباشرة تجبر المتلقي

مصافحتك قبل أن تقرّر اي شكل تود استعماله في المستقبل.

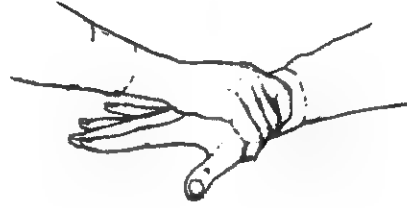
ان مصافحة مطحنة مفاصل الاصابع هي العلامة المسجلة لنموذج الشخص الخشن، والعدائي. لسوء لطالع، ليس هناك طرق فعالة لمجابهة ذلك، غير سباب شهفي او فعل جسدي مثل اللطمة على الأنف!

مثل ضغط الراحة الى أسفل، يميل ضغط الذراع الصلبة الى أن يُستخدم من قبل اشخاص عدائين، والغاية الرئيسية من ذلك هي ابقاؤك على مسافة ما وخارج منطقة البادئ الحميمية. وهي تُستخدم كذلك من اشخاص نشأوا في مناطق ريفية الذين لهم مناطق حميمة اوسع لحماية أرضهم الشخصية. مع أبناء الريف، مع ذلك، هناك نزعة الى الانحناء الى الأمام او حتى التوازن على رجل واحدة عندما يستعملون ضغط الذراع الصلبة.

إن قبضة طرف الاصبع هي مثل ضغط الذراع الصلبة التي أخطأت الحد؛ ان مستخدمها يقبض خطأ على اصابع الشخص



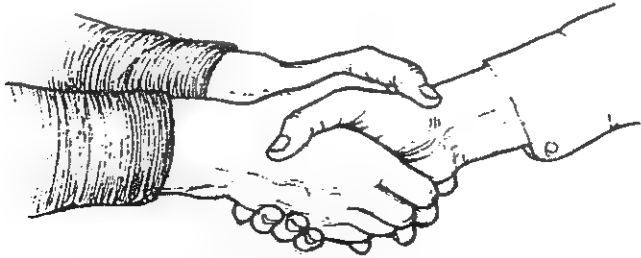
الشكل (٢٦) ضغط راحة اليد الى اسفل.



الشكل (٢٧) نزاع سلاح ضغط راحة اليد الى اسفل.

الميتة يجعلها غير شعبية عالمياً، ومعظم الناس يعزونه الى الطبع الضعيف، وذلك بصورة رئيسية للسهولة التي يتم بها قلب الراحة الى أعلى.

والغريب في الامر أن الكثيرين من الاشخاص الذين يستخدمون مصافحة السمكة الميتة غير واعين انهم إنما يفعلون ذلك، ومن الحكمة ان تسأل صديقك ان يعلّق على



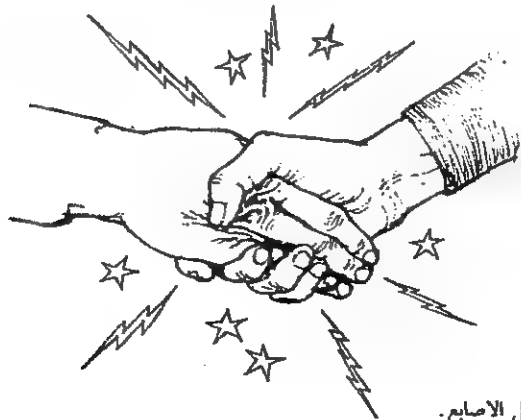
الشكل (٢٨) القفاز.



مصافحة السياسي.



الشكل (٢٩) السمكة الميتة.



الشكل (٣٠) مطحة مفاصل الاصابع.

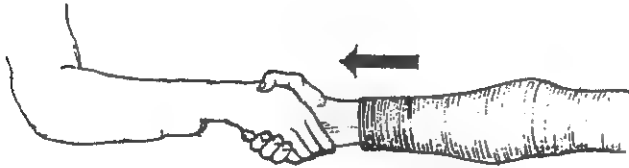
الآخر. وعلى الرغم من ان البادى قد يبدو أنه في موقف قوي ومتحمس إزاء المتلقي، فإن الواقع هو أنه يفتقر الى الثقة بالنفس. ومثل ضغط الذراع الصلبة، فان الهدف الرئيسي من قبضة طرف الاصبع هو ابقاء المتلقي على مسافة مريحة من البادى.

ان سحب المتلقي الى أرض البادى يمكن ان تعني امراً من اثنين: أولاً، البادى شخص غير آمن ولا يشعر بالامان إلا داخل مداه الشخصي؛ او ثانياً، ان البادى ينتمي الى ثقافة لها منطقة حمية صغيرة، وهو يتصرف تصرفاً طبيعياً.

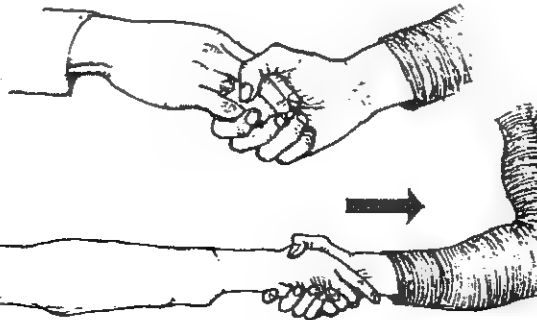
ان النية وراء المصافحة المزدوجة اليدين هي إظهار الاخلاص، أو الثقة، أو عمق المشاعر

تجاه المتلقي. وينبغي ملاحظة عنصرين مهمين: أولاً، تُستخدم اليد اليسرى لايصال العاطفة الاضافية التي يوّد البادى نقلها، ومداهها يتعلّق بالمسافة التي تتحرك بها يد البادى اليسرى الى اعلى الذراع اليمنى لدى المتلقي. إن قبضة المرفق، مثلاً، (الشكل [٣٥])، تنقل عاطفة أكبر من الإمساك بالساعد (الشكل [٣٤])، والإمساك بالكنتف (الشكل [٣٧]) ينقل عاطفة أكثر من قبضة اعلى الذراع (الشكل [٣٦]). ثانياً، إن يد البادى اليسرى تمثل غزواً لمنطقة المتلقي القريبة والحميمة. وعموماً، ان الإمساك بالساعد والإمساك بالمرفق مقبولان، وحسب، بين الاصدقاء المقربين والانسباء، وفي هذه الحالات، تدخل يد البادى اليسرى فقط منطقة المتلقي الحميمة.

الشكل (٣١) ضغط الذراع المتقبضة.



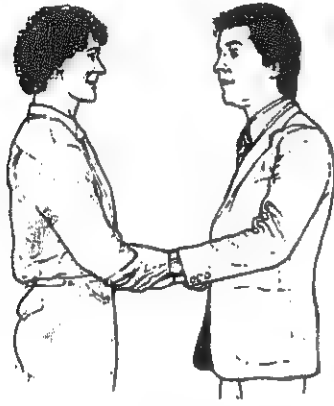
الشكل (٣٢) الإمساك بطرف الاصابع.



الشكل (٣٣) سحب الذراع.

لاستخدام المصافحة المزدوجة اليدين، فلإذ المتلقي سيصبح مرتباً وستىء الظن بنيات البادىء. ومن المألوف جداً رؤية سياسيين يحميون المقترعين، والباعة المتجولين يقابلون زبائنهم الجدد بمصافحة مزدوجة اليدين دون الادراك ان ذلك قد يكون انتحاراً اجتماعياً، بوضع المتلقي بعيداً عن الجانب الصحيح.

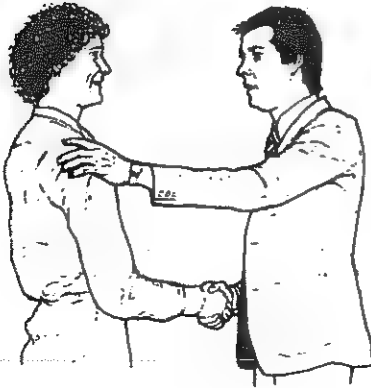
إن الإمساك بالكشف (الشكل [٣٧]) وقبضة أعلى الذراع (الشكل [٣٦]) يدخلان منطقة المتلقي الحميمة، وقد ينطويان على تلامس جسدي فعلي. ويجب ان يُستخدم، وحسب، بين اشخاص يجتبرون صلة عاطفية حميمة وقت المصافحة. وما لم تكن العاطفة الاضافية متبادلة، أو ما لم يكن للبادىء سبب وحيد



الشكل (٣٥) الإمساك بالمرق.



الشكل (٣٤) الإمساك بالساعد.



الشكل (٣٧) الإمساك بالكف



الشكل (٣٦) الإمساك بأعلى الذراع.

إيماءات اليد والذراع

إيماءات اليد

فرك الراحتين معاً

زارتنا حديثاً صديقة لنا - زوجتي وأنا -
لمناقشة تفاصيل عطلة نقضيها في الترحلق على
الثلج بعد فترة قصيرة. وفي سياق الحديث،
تراجعت صديقتنا فجأة الى الوراء في مقعدها،



الشكل (٣٨) «أليس ذلك مشيراً؟»

وابتسمت ابتسامة عريضة، وفركت يديها
وهتفت: «بالكاد» استطيع انتظار موعد
الذهاب! بكيفية غير شفهيية قالت لنا انها
تتوقع ان تكون الرحلة ناجحة تماماً.

ان فرك راحتيّ اليدين طريقة يتصل بها
الناس بصورة غير شفهيية بالتوقع الايجابي. ان
رامي النرد يفرك بين راحتيه النرد كعلامة على
التوقع الايجابي للربح، ومدير الندوات يفرك
راحتيه معاً ويقول لجمهوره «لطالما تشوّقنا الى
سماع المتحدث التالي»، والبائع المتجول المثار
بندفع الى مكتب مدير المبيعات، ويفرك راحتيه
ويقول بإثارة: «لقد عُقدت معنا «طلبية» كبيرة،
يا سيدي!». مع ذلك، فإن النادل
(= الغرسون) الذي يُقبل الى مائدتك في نهاية
السهرة فاركاً راحتيه وسائلاً: «أيطلب سيدي
شيئاً آخر؟» إنما يقول لك، بطريقة غير شفهيية،
انه يتوقع منك بقشيشاً.

إن السرعة التي يفرك بها المرء راحتيه
تدلّ على من يعتقد انه سيتلقّى النتائج الايجابية
المتوقعة. لنقل، مثلاً، إنك ترغب في شراء
منزل، فتقصد سمساراً يتعاطى امور العقارات

ماذا لديك لتقدمه؟ يكون ذلك علامة على أن الشاري يتوقع ان يرى شيئاً ما جيداً، ويُحتمل أن يقوم بالشراء.

كلمة تحذير: ان الشخص الواقف على المحطة الطرفية للاوتوبيس في حالات فصل الشتاء المجلدة، ويفرك راحتيه احدهما بالآخرى بنشاط قد لا يكون، بالضرورة يقوم بذلك لأنه يتوقع وصول اوتوبيس. إنه إنما يفعل ذلك ليدفأ لأن يديه باردتان!



واليس لدي صفقة لك؟!

فرك الإبهام والأصابع

إن فرك الإبهام مع أطراف الأصابع أو مع السبابة يُستخدم عامة كإيماءة توقُّع وصول مبلغ من المال. إنه غالباً يُستخدم من جانب الباعة المتجولين الذي يفركون أطراف اصابعهم والابهام معاً ويقولون لزبائنهم «بوسعي ان اوفر عليك ٤٠ بالمائة»، أو من الشخص الذي يفرك سبابه وإبهامه ويقول لصديقه: «اقرضني عشرة دولارات». هذه، بكل وضوح، إيماءة ينبغي تجنبها في كل الاوقات من قبل شخص محترف يتعامل مع زبائنه.

اليدان الممسكتان معاً بإحكام

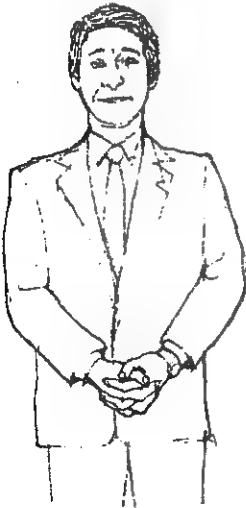
هذه الإيماءة تبسّو للوهلة الاولى انها ايماءة ثقة بالنفس إذ إن بعض الاشخاص الذين يستخدمونها غالباً ما يكونون مبتسمين ويبدون سعيدين. مع ذلك، في مناسبة واحدة خاصة رأينا بائعاً متجولاً يصف صفقة بيع خسرها.

(= الاملاك الثابتة). عقب وصفك الملكية التي تبحث عنها، يفرك السفسار راحتيه احدهما بالآخرى بسرعة قائلاً: «ان لديّ المنزل المناسب لك!» لقد أشر السمسار الى أنه يتوقع ان تكون النتائج في مصلحتك. ولكن كيف تشعر فيما لو فرك راحتيه ببطء شديد وهو يقول لك ان لديه المنزل المثالي؟ إنه إذ ذاك سيبدو أنه ماهر او منحرف، ويمنحك الشعور بأن النتائج المتوقعة ستكون في مصلحته بدلاً من مصلحتك. ان الباعة المتجولين يُلْقَنون أنهم إذا ما استخدموا ايماءة فرك الراحتين عندما يصفون سلعهم او خدماتهم لمشتريين محتملين، يجب ان يكونوا متأكدين من استخدام عمل يدوي سريع لتجنب وضع المشتري في حالة دفاعية. وعندما يفرك الشاري راحتيه ويقول للبائع «لنرّ

الشخص السلبي؛ أي أنه يكون أكثر صعوبة بالنسبة إلى التعامل عندما تكون اليدين مرفوعتين كما في الشكل (٣٩) منه إذا كانت اليدين في وضعة الشكل (٤٠). ومثل كل الإيماءات السلبية، ينبغي اتخاذ بعض الأمور لفك أصابع الشخص لعرض راحتي اليدين ومقدم الجسد، وإلا بقي الموقف العدائي.



الشكل (٤٠) يَدان مطبقتان في وضع وسط.



الشكل (٤١) يَدان مطبقتان في وضع منخفض.

وفي مضيته في رواية قصته، لاحظنا وضعة اليدين المسكتين معاً بإحكام، وليس ذلك، وحسب، بل بدأت أصابعه تتحول إلى بيضاء، وبدأت كأنها تلتحم معاً. كانت تلك، إذن، إيماءة تُظهر موقفاً مُحِبَطاً أو عدائياً.

إن البحوث التي أجراها كل من نيرنبرغ وكالبرو حول اليدين المسكتين معاً بإحكام جرّتها إلى النتيجة أن تلك كانت إيماءة إحباط، مشيرة إلى أن الشخص يتمسك بموقف سلبي. وللايماءة ثلاث وضعات رئيسية؛ يَدان ممسكتان معاً أمام الوجه (الشكل [٣٩])، يَدان تستريحان فوق المكتب (الشكل [٤٠]) أو فوق الحوض في وضعة الجلوس، وموضوعتان أمام المنفرج لدى الوقوف (الشكل [٤١]) - المنفرج هو الزاوية الناشئة عن انفراج الرجلين.

ويظهر كذلك أن ثمة علاقة متبادلة بين العلو الذي تُرفع إليه اليدين وقوة مزاج



الشكل (٣٩) يَدان مطبقتان في وضع مرفوع.

شيء». المديرين غالباً ما يستخدمون هذه الوضعة عندما يدلون بتعليقات او بنصائح الى موظفيهم (= مرؤوسيهـم)، وهي مألوقة بصورة خاصة بين المحاسبين، والمحامين، والمديرين الاداريين، ومن شاكلهم.



الشكل (٤٢) البرج المرفوع.

وللايماءة شكلان: البرج المرفوع (الشكل [٤٢])، وهي الوضعة الطبيعية التي تتخذ عندما يكون الشخص الذي يتسخدمها يدلي بأرائه أو أفكاره وهو من يقوم بالكلام. وإيماءة اليرج المخفوض (الشكل [٤٣]) تُستخدم عادةً عندما يكون الشخص يصغي أكثر منه عندما يتكلم. ولاحظ نيرنبرغ وكاليرو أن النساء يملن الى استخدام وضعة البرج المخفوض غالباً جداً وأكثر من وضعة البرج المرفوع. عندما تتخذ وضعة البرج المرفوع مع



الشكل (٤٣) البرج المخفوض.

اليدان البرجيتان

ذكرت في بداية هذا الكتاب ان الايماءات تأتي في مجموعات، مثل الكلمات في الجملة، وينبغي ان تُفسر في السياق التي تلاحظ فيه. و«البرجيتة»، كما يسميها بردهويسل، قد تكون استثناء لهذه القواعد، إذ إنها غالباً ما تكون منعزلة عن سائر الایماءات. في الواقع، ان الاشخاص الواصلين بأنفسهم، من الانواع المتفوقة أو الذين يستخدمون إيماءات قليلة أو محدودة، غالباً ما يستخدمون هذه الایماءة، وهم بفعلهم هذا، إنما يشيرون الى موقفهم الواصل.

ان ملاحظتي وبحوثي في هذه الایماءة الرائعة تبين أنها تستخدم غالباً جداً في التفاعل الرئيس / المرؤوس، ويمكن أن تكون إيماءة معزولة تدل على ثقة بالنفس او «معرفة كل

الى البائع. ان الحركات التي تسبق ايماءة البرج هي مفتاح النتيجة.

قبض الايدي، والاذرع، والسواعد

كثيرون من أفراد الاسرة المالكة البريطانية البارزين من الذكور، مشهورون بأنهم معتادون على السير مرفوعي الرأس، والذقن، وراحة اليد تقبض على اليد الاخرى خلف الظهر. ليس رجال الحاشية الملكية البريطانية وحدهم من يستخدم هذه الايماءة؛ ان ذلك مألوف وشائع بين افراد الأسر الملكية في كثير من البلدان. في المشهد المحلي، يستخدم هذه الايماءة رجل الشرطة وهو يقوم بالدورية، ومدير المدرسة المحلية وهو يتمشى في فناء المدرسة، والضباط العسكريون الرفيعو الرتبة، وسواهم من أصحاب مراكز السلطة.

هذه إذن وضعة إيماءة تفوق / ثقة بالنفس. وهي تسمح أيضاً للشخص بأن يعرض (= يكشف) معدته غير المنية، وقلبه ومناطق الحنجرة للآخرين بفعل لا شعوري بعدم الخوف. ان تجربتنا تظهر أنك اذا اتخذت هذه التوضعة عندما تكون في موقف او حال ضغط عالٍ، من مثل أن تكون هدف مقابلة مع مندوبين صحفيين أو ببساطة عندما تكون منتظراً في صالون عيادة طبيب الاسنان، ستشعر أنك مسترخٍ تماماً وواثق بنفسك، وحتى أنك ذو سلطة.

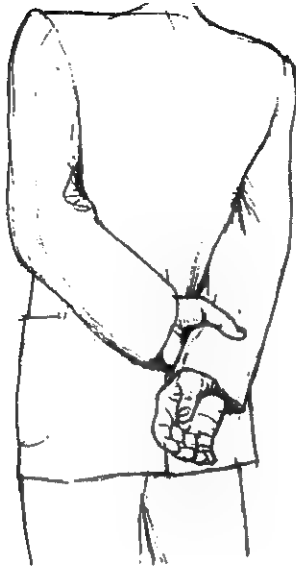
ان مراقبتنا ضباط الشرطة الاوستراليين

ميل الرأس الى الخلف، فإن الشخص يتخذ مظهر الغرور والعجرفة.

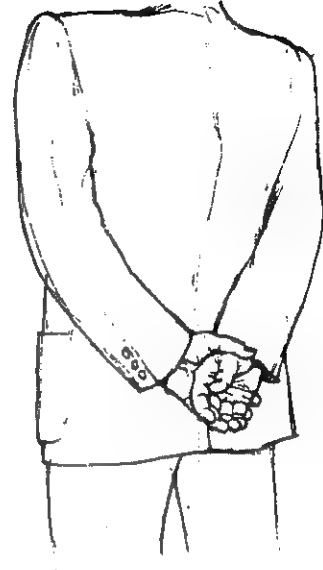
ومع ان ايماءة البرج هي علامة إيجابية، فبالوسع استخدامها في الظروف إما الايجابية او السلبية، وقد يساء ترجمتها. مثلاً، ان البائع المتجول الذي يقدم سلعته الى شارٍ محتمل قد يكون لاحظ عدة ايماءات إيجابية صدرت عن الشاري خلال المقابلة. وقد تتضمن هذه الراحتين المفتوحتين، والانحناء الى الأمام، ورفع الرأس وما الى ذلك، ولنقل إنه قبيل عرض البائع يتخذ الشاري (= الزبون) احدي الوضعتين.

اذا تلت ايماءة البرج سلسلة من الايماءات الايجابية الاخرى، تظهر عندما يري البائع الشاري الحل لمشكلته، فإن البائع سيكون تلقى مفتاحاً لإنهاء الصفقة، فيطلب من الشاري معرفة «طلبته» ويتوقع ان يحظى بذلك.

من جهة أخرى، اذا ما تلت وضعة البرج سلسلة من الايماءات السلبية من مثل الذراع المثنية (= المطوية)، وتصاب الساقين، والنظر بعيداً والعديد من ايماءات اليد للوجه، واذا ما اتخذ الشاري وضعة البرج المخفوض قبيل انتهاء العرض الذي يقدمه البائع، فقد يكون الشاري واثقاً من أنه لن يشتري، أو أن بوسعه التخلص من البائع. في كلا الحالتين تعني ايماءة البرج الثقة بالنفس، ولكن للواحدة نتائج ايجابية، وللأخرى عواقب سلبية بالنسبة



الشكل (٤٥) إمالة اليد المسكة بالساعد.



الشكل (٤٤) إمالة الضفة بالنفس المتفوقة.

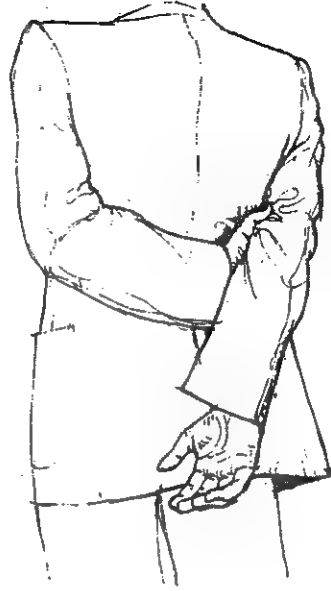
ذلك محاولة من الذراع لمنع الذراع الأخرى من الضرب.

ومن الشيق ان نعرف أنه بقدر ما ترتفع اليد خلف الظهر، يزداد غضب الشخص. ان الرجل في الشكل (٤٦)، مثلاً، يُبدي محاولة اكبر لضبط النفس من الرجل في الشكل (٤٥) لأن اليد في الشكل (٤٦) تقبض على اعلى الذراع، وليس الساعد فقط. إن هذا هو نوع الايماءة التي اوجدت مثل هذه العبارة «إضبط ضبطاً جيداً». وهذه الايماءة تُستخدم غالباً من قبل البائعين المتجولين الذين يقابلون شاربياً محتملاً، وقد طُلب اليهم الانتظار في منطقة استقبال الشاري. إنها لمحاولة حقيرة يأتيها البائع لاختفاء عصبية، والشاري الأريب يحسّ بذلك، على وجه الاحتمال. واذا ما تغيرت

أبدت أن الضباط الذين لا يحملون اسلحة إنما يستخدمون هذه الايماءة دائماً، وغالباً ما يرجحون الى الامام والى الوراء على ايهام القدم. مع ذلك، ان الضباط المسلحين بأسلحة نارية نادراً ما يُظهرون هذه الوضعة مستخدمين وضعة اليدين على الخصرين العدوانية بدلاً من ذلك (الشكل [٩٨]). يبدو أن للسلاح الناري نفسه سلطة كافية بالنسبة الى من يحمله بحيث أن وضعة راحة اليد في راحة اليد تمسي غير ضرورية كمظهر للسلطة.

إن وضعة الراحة في الراحة لا ينبغي خلطها مع وضعة قبض اليد على الساعد (الشكل [٤٥]) التي هي علامة احباط ومحاولة لضبط النفس. في هذه الحالة تقبض اليد على ساعد اليد الأخرى او الذراع بإحكام إذ إن

مألوفان وشائعان بين الاشخاص الذين يرتدون ملابس تدل على المقام الرفيع أو الاعتبار والهيبة. ان الاشخاص الذين يرتدون ملابس جديدة، وجذابة يستخدمون عروض الابهام اكثر من اولئك الذين يرتدون ملابس قديمة عفى عليها الزمن ومضى زيتها.



الشكل (٤٦) قبضة اعل الذراع.

وضعة ضبط النفس الى وضعة الراحة في الراحة، ينتج عن ذلك شعور مهدىء وواثق.

عروض الابهام

في قراءة خطوط الكف يشير الابهامان الى قوة متانة في الخلق والانا، والاستخدام غير الشفهي للابهامين يوافق ذلك. انها يستخدمان العرض ل اظهار السيطرة، والتفوق، والعدوان؛ ان ايماءات الابهام هي ايماءات ثانوية، وجزء مساند من مجموعة ايماءات. ان عروض الابهامين هي إشارات ايجابية، غالباً ما تُستخدم في الرضعة النموذجية للمدير الاداري «الرابط الجأش» الذي يستخدمها في حضرة مرؤوسيه. ان شخصاً يتودّد أو يغازل يستخدمها في حضرة شريكة محتملة، وهما

الابهامان اللذان يعرضان التفوق يغدوان اكثر وضوحاً عندما يقدم شخص ما رسالة شفوية متناقضة. خذ مثلاً، المحامي الذي يلتفت الى أعضاء هيئة المحلفين ويقول لهم بصوت ناعم، وخفيض «في رأي المتواضع، ايها السيدات والسادة اعضاء هيئة المحلفين...» بينما هو يُبدي ايماءات مسيطرة بالابهام، ويميل برأسه الى الخلف لكي «ينظر الى ما تحت انفه» (الشكل [٤٨]). إن لذلك تأثيراً يجعل هيئة المحلفين تشعر أن المحامي غير مخلص، وهو حتى مغرور. لو ان المحامي رغب في الظهور بمظهر المتواضع، لكان عليه أن يقترب من هيئة المحلفين بقدم متجهة نحوها، مفتوح الرداء، وراحة يده مفتوحة، ومنحنياً الى الامام قليلاً لإبراز المتواضع، او حتى الخضوع للمهيئة.

إن الابهامين غالباً ما يبرزان (= يتنآن) من الجيوب، وأحياناً من الجيوب الخلفية (الشكل [٤٩]) بطريقة سرية لمحاولة إخفاء موقف الشخص المسيطر. والنساء العدائيات او المسيطرات يستخدمن أيضاً هذه الايماءة؛ ان الحركة النسائية قد سمحت لهن بتبني الكثير من

الإيماءات والوضعات الرجالية (الشكل [٥٠])
إضافةً الى ذلك كله ، ان الذين يضغطون
بالايمان غالباً ما يترجحون على رؤوس اصابع
القدمين لكي يعطوا الانطباع بأنهم طويلاً
القامة .

ان الذراعين المشنيتين مع الايمان
المشيرين الى أعلى وضعة ايماءة اخرى بالايمان
شعبية . انها علامة مزدوجة ، كونها علامة موقف
دفاعي او سلبي ، (اليدان المطويتان) فضلاً عن
موقف متعالٍ (يعرضه الايمان). ان
الشخص الذي يستخدم هذه الايماءة المزدوجة
عادة ما يومئ بالايماءة ، ويترجح على رؤوس
اصابع القدمين عندما يقف مع الآخرين .



الشكل (٤٧) وضع اليدين في جيب السترة .



الشكل (٤٩) الايمان يتأتى من الجبين الخلفيين .



الشكل (٤٨) «في رأيي المتواضع» .



الشكل (٥١) الابهامان في وضع مرفوع.

ويمكن استخدام الابهام كعلامة سخرية او قلة احترام عندما يُستخدم للإشارة الى شخص آخر. مثلاً، ان الزوج الذي ينحني على صديقه، ويشير الى زوجته بابهام قبضة مغلقة ويقول «النساء هن جميعاً سواء، كما تعرف» إنما يدعو الى جدال مع زوجته. في هذه الحالة ان الابهام المهتر يستخدم كمؤشر للهزاء من المرأة المسكينة. وعلى ذلك، إن الإشارة بالابهام مثيرة بالنسبة الى معظم النساء، وخصوصاً عندما يقوم رجل بذلك. إن الابهام المهتر أقل شيوعاً بين النساء، مع انهن يستخدمن أحياناً هذه الالمامة بالنسبة الى أزواجهن او الاشخاص الذين لا يحببنهم.

الشكل (٥٠)

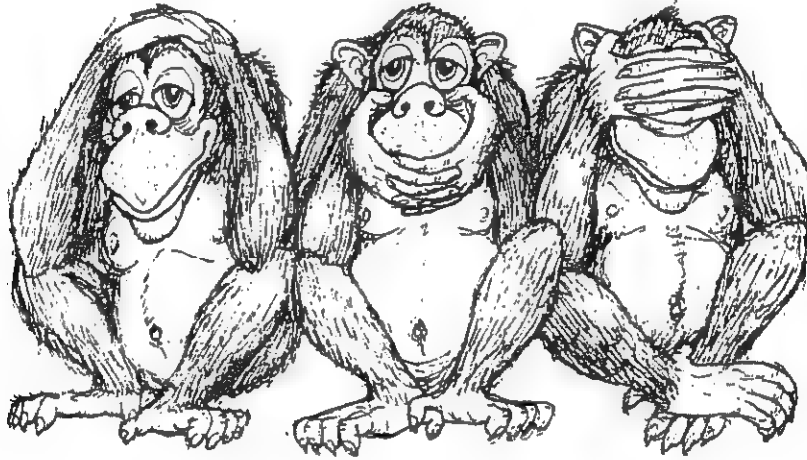
الأنثى المسيطرة.



الشكل (٥٢) «النساء... انهن جميعاً سواء!»



الإيماءات يداً لوجه



الشكل (٥٣) شراً لا أسمع، شراً لا أرى، شراً لا أتكلم.

إلى الخداع هي القروء الثلاثة الحكماء الذين لا يسمعون شراً، ولا يتكلمون شراً، ولا يرون شراً. ان الافعال يداً لوجه المصوِّرة تشكِّل أساس إيماءات الخداع البشرية (الشكل [٥٣]).

بكلمات اخرى، عندما نرى كذباً وخداعاً، او نتكلم كذباً وخداعاً أو نسمعها،

خداع، شك، كذب

كيف يسمعك ان تعرف اذا كان أحد ما يكذب؟ ان معرفة إيماءات الخداع غير الشفهية قد تكون احدى أهم مهارات الملاحظة التي يمكن ان يكتسبها المرء. لذا اي إشارات الخداع يمكنها ان تفضح الناس؟

ان اكثر الرموز الشائعة استخداماً بالنسبة

حماية الفم

حماية الفم واحدة من الایماءات القليلة الراشدية الجلیة مثل ایماءة الطفل (= الولد). إن الید تغطي الفم، والایهام یضغط علی الخدّ بینما یُعلمه الدماغ بطریقة ما دون الوعي أن یحاول ان یقمع الکلمات الخادعة الّتی ترُدّد. فی احيان قد تكون هذه الایماءة وحسب بضع اصابع فوق الفم او حتى قبضة ید مقلّدة، ولكن المعنی یقی هو إیاه.

ان حراسة الفم لا ینبغي ان نخلطها مع ایماءات التقییم، الّتی ستحدث عنها فی مکان لاحق من هذا الفصل.

کثیرون من الاشخاص یحاولون ان یقنعوا إیماءة حراسة الفم بإفتعال سعال زائف. عندما کان الممثل الراحل همفري بوغارت یمثل دور الشقی او المجرم، غالباً ما



الشکل (٥٤) حارس الفم.

فإننا نحاول غالباً أن نغطي افواهنا، أو عیوننا، أو أذاننا بأیدینا. لقد سبق ان ذکرنا ان الاولاد یستخدمون ایماءات الخداع الواضحة بصراحة تامة. اذا ما کذب الولد، فإنه غالباً ما یغطي فمه بیدیه فی محاولة لوقف الکلمات الخادعة من الخروج. إذا لم یکن یرغب فی سماع والد موثّخ، فإنه ببساطة یغطي أذنیه بیدیه. وعندما یرى شیئاً لا یوّد النظر الیه، فإنه یغطي عینیّه بیدیه او بذراعیّه. ومع التقدّم فی السن، تصقل الایماءات یداً لوجه اکثر وتغدو أقل وضوحاً، ولكن تظل تحدث عندما یکذب المرء او یغطي شیئاً، او یشهد خداعاً؛ والخداع قد یعني كذلك شکاً، أو عدم تأکد، أو کذباً، أو مبالغة.

عندما یستخدم أحد الایماءة یداً لوجه، فلیس یعني ذلك دوماً إنه یکذب. إنها تدلّ، مع ذلك، علی أن الشخص قد یكون یخدعک، ومزید من ملاحظة مجموعات ایماءاته الاخری قد تؤکد ارتیابک وشکوکک. انه لمن المهم ألاّ ترجم الایماءات یداً لوجه بکیفیة منعزلة، وعلی حدة.

ذکر الدكتور دزموند موريس ان الباحثین الامیرکین اختبروا ممرضات تلقّن أن یکذبن علی مرضاهن بالنسبة الی صحتهم فی دورة تدريبیة. فالمرضات اللواتی کذبن أبدين تکراراً اکثر للایماءات یداً لوجه من اللواتی یقلن الحقیقة لمرضاهن. ان هذا الفصل ینظر الی التباينات فی الایماءات یداً لوجه ویناقش کیف ومتی تحدث.



الشكل (٥٥) لمس الأنف.

أقل جلاءً، تنسحب اليد بعيداً عن الوجه، فتكون النتيجة لمسة أنف سريعة. وثمة تفسير آخر هو أن الكذب يجعل أطراف الأعصاب الدقيقة في الأنف تستشعر وخزاً خفيفاً، ويحدث فعل الفرق لإرضاء هذا الشعور. «ولكن ماذا لو كان للشخص أنف يتطلب الحك؟» - غالباً ما يكون السؤال. ان ما يدعو الى الحك في أنف شخص ما، يُلبى عادة وطبيعياً بحك متعمد أو فرك، مقابل ايماءة الضربات على لمس الأنف. ومثل ايماءة حماية القم، يمكن استخدامها من جانب المتحدث لتقنيع خداعه الخاص، ومن جانب المستمع الذي يرتاب في كلمات المتحدث.

حك العين

يقول القرد الحكيم «لا ترَ شراً»، والإيماءة هي محاولة الدماغ أن يسدّ الخداع، أو

كان يستخدم هذه الايماءة عندما يناقش أنشطة إجرامية مع اشقياء آخرين، أو عندما كان يُستجوب من جانب الشرطة لكي يُظهر غير شفهي انه كان غير صادق.

إذا استخدم الشخص الذي يتكلم هذه الايماءة، فذلك يدل على أنه يتلفظ بكذبة. مع ذلك، إذا غطى فمه بينما أنت تتكلم، فإنما يعني ذلك أنه يشعر أنك تكذب! ان واحداً من المشاهد المتنازع فيها التي يراها الخطيب في جمهوره هو ان جميع الموجودين يستخدمون هذه الايماءة بينما هو يتكلم. في جمهور صغير، او في موقف شخص لشخص، من الحكمة أن يتوقف المتحدث عن الكلام وأن يسأل: «هل يهتم احد منكم بالتعليق على ما قد قلت؟» هذا يتيح لاعتراضات الجمهور ان تظهر علانية، مانحاً اياك الفرصة لتحديد عباراتك والاجابة عن الاسئلة.

لمس الأنف

جوهرياً، ان ايماءة لمس الأنف هي نسخة معقدة، ومقنعة عن ايماءة حماية القم. وقد تنطوي على عدد من الفرق الخفيف تحت الأنف، او قد تكون لمسة سريعة تكاد لا تُرى تقريباً. ان بعض النساء يقمن بهذه الايماءة بضربات صغيرة خفية لتجنب افساد الماكياج. ان تفسيراً واحداً حول مصدر ايماءة لمس الأنف هو أنه إذ يدخل الفكر السلبي العقل، فإن ما دون الوعي يعلم اليد أن تغطي القم، ولكن في اللحظة الاخيرة، وفي محاولة لأن تبدو



الشكل (٥٧) فرك الأذن.

لعدم «سإع أي شر»، في محاولة لصدّ الكلمات بوضع اليد حول الأذن أو فوقها. هذه نسخة راشدية مصقولة من إيماءة اليدين فوق الأذنين التي يتسخدمها الاولاد الذين يرغبون في صدّ توبيخات والديهم. ان تباينات اخرى لایمأءة حك الأذن تشمل حك ظاهر الأذن والحفر بالاصبع (عندما تُدخل الاصبع في الأذن وتروح تُبرم فيها او تُدخل جيئة وذهاباً)، أو سحب شحمة الأذن، أو ثني الاذن جميعاً الى الامام لتغطية فتحتها. هذه الایمأءة الاخيرة هي علامة على أن الشخص قد سمع ما يكفي، أو أنه يريد أن يتكلم.

حكّ العنق

في هذه الحالة، تحكّ السبابة في اليد التي تُستخدم للكتابة تحت شحمة الأذن، أو حتى قد تحكّ جانب العنق. إن ملاحظتنا هذه الایمأءة تكشف نقطة شيقة: ان الشخص يحكّ حوالی خمس مرات. نادراً ما يكون عدد الحكات اقل من خمس، ونادراً ما يكون اكثر من خمس. هذه



الشكل (٥٦) حك العين.

الشك، أو الكذبة التي تراها لتجنب النظر الى وجه الشخص الذي تُردّد الكذبة عليه. ان الرجال عادة يحكّون عيونهم بقوة، وإذا كانت الكذبة كبيرة، فإنهم غالباً ينظرون الى ناحية اخرى، وعادة الى الأرضية. النساء يستخدمن حركة حك صغيرة، ولطيفة تحت العين تماماً إما لأنهن نُشئن على تحاشي القيام بإيماءات قوية، أو لتجنب افساد الماكياج. وهنّ أيضاً يتحاشين نظرة المستمع بالنظر الى السقف.

«الكذب من خلال أسنانك» عبارة مألوقة وشائعة. إنها تشير الى مجموعة إيماءات من الاسنان المطبقة وابتسامة زائفة، مقرونة بإيماءة حك العين ونظرة محوّلّة. هذ الایمأءة تُستخدم من قبل نجوم السينما لتصوير عدم الاخلاص، ولكنها قلماً تُرى في الحياة الحقيقية.

حكّ الأذن

هذه، في الواقع «محاولة من المستمع



الشكل (٥٩) سحب القبة.

عندما يشعر المرء بالغضب او بالاحباط ويحتاج الى سحب القبة بعيداً عن عنقه في محاولة لجعل الهواء البارد يدور حولها. عندما ترى احداً يستخدم هذه الایماعة فإن جملة مثل «هل تتكرم بإعادة ذلك، رجاء؟» أو «هل تستطيع أن توضح تلك النقطة، رجاء؟» قد تجعل الخادع يتخلّى عن لعبته.

أصابع في الفم

إن تفسير موريس هذه الایماعة هو أن الاصابع توضع في الفم عندما يكون الشخص تحت الضغط. إنها محاولة لا شعورية من جانب الشخص ليعود الى أمن الطفل الذي يرضع الثدي أمه. ان الولد يستبدل بإبهامه الثدي عندما يغدو راشداً، فهو لا يضع، وحسب، أصابعه في فمه، ولكنه يُدخل فيه اشياء من مثل السكاير، والغلايين، والاقلام وما شابه ذلك.



الشكل (٥٨) حك العنق.

الایماعة هي علامة الشك او الريبة، وهي من مميزات الشخص الذي يردد «أنا لست متأكداً من الموافقة». إنها جد لافتة للنظر عندما تناقضها اللغة الشفهية، مثلاً، عندما يقول المرء شيئاً كهذا «أنا أستطيع أن أفهم كيف تشعر».

سحب القبة

لاحظ دزموند موريس ان البحث في ايماءات اولئك الذين يكذبون كشفت ان ترديد كذبة تسبب في الاحساس بوخز في انسجة الوجه والعنق الدقيقة، وقضت الحاجة باستعمال الحك او الهرش لتلبية ذلك. ان ذلك لیسدو تفسيراً معقولاً لماذا يستخدم بعض الاشخاص ايماعة سحب قبة القميص عندما يكذبون ويرتابون بأنهم كُشفوا. لكان الكذبة تجعل هذا السيل الخفيف من العرق يتشكل على العنق عندما يشعر الخادع أنك ترتاب بأنه يكذب. وهي تُستخدم كذلك



الشكل (٦٠) إعادة الطمأنينة مطلوبة هنا.

وفي حين ان الايماءات يداً لقم تنطوي على الكذب او الخداع، فإن الاصابع في القم ظاهرة خارجية لحاجة داخلية الى إعادة الطمأنينة. إن إعطاء المرء ضمانات وتطمينات أمر مناسب عندما تظهر هذه الايماءة.

التفسير وسوء التفسير

إن القدرة على التفسير الدقيق لايماءات يداً لوجه في مجموعة من الظروف تستغرق وقتاً كبيراً ومراقبة لاكتسابها. وبوسعنا إن نفترض بكل ثقة، عندما يستخدم الشخص واحدة من الايماءات يداً لوجه المذكورة اعلاه، أن فكرة سلبية تكون قد دخلت عقله. السؤال هو، ما هو السليبي؟ قد يكون الشك، أو الخداع، أو التردد، أو الارتباك، أو المبالغة، أو الخوف، أو الكذب الصريح. ان المهارة الحقيقية في التفسير هي القدرة على معرفة اي السليبيات المذكورة هي السلبية الصحيحة. إن ذلك يتم بصورة جيدة بتحليل الايماءات التي تسبق الايماءة يداً لوجه وتفسيرها في السياق.

مثلاً، ان صديقاً لي ألعب معه الشطرنج غالباً ما يحك أذنه او يلمس انفه خلال اللعب، ولكن عندما يكون غير متأكد من التحرك التالي، وحسب. ولاحظت حديثاً بعضاً من ايماءاته الأخرى التي يسعى تفسيرها واستخدامها لمصلحتي. وقد اكتشفت أنه عندما أوشر الى نيتي في تحريك حجر من حجارة الشطرنج بلمسه، تراه من فوره يستخدم مجموعات من الايماءات التي تؤثر إلى ما يفكر

بالنسبة إلى تحركي المقترح. اذا هو تراجع فوق كرسيه واستخدم ايماءة البرج (الثقة بالنفس)، يمكنني أن افترض أنه استبق تحركي، وربما قد يكون فكر في تحرك مضاد. واذا ما لمست حجر الشطرنج، فإنه يغطي فمه او يحك انفه او أذنه، ويعني ذلك انه غير متأكد من تحركي، وتحركه التالي او كلا الامرين معاً. وهذا يعني أنه بقدر ما أقوم بتحريك الحجارة عقب قيامه برّد فعل بإيماءة سلبية يداً لوجه، فإن فرصتي في الكسب تكون أوفر.

لقد قابلت حديثاً شاباً وصل من الخارج لشغل وظيفة في شركتنا، وخلال المقابلة ابقى ذراعيه ورجليه متصالبين، مستخدماً مجموعات من التقييدات النقدية، دون ان يكتر من عرض راحتيّ اليدين، وقد التقى نظره نظري أقل من ثلث الوقت الذي استغرقه اللقاء هذا. كان ثمة شيء يقلقه بكل وضوح، ولكن في تلك

النقطة من المقابلة لم يكن لديّ معلومات كافية لتقدير دقيق لإيماءاته السلبية. طرحت عليه بعض الأسئلة حول متسخدميه السابقين في بلده الأصلي. وكانت اجوبته مرفقة بسلسلة من إيماءات حك العينين، ولس الانف، مع مواصلة تجنّب نظري. وتواصل ذلك طوال ما تبقى من المقابلة، وقررت في النهاية ألا أوظفه، مستنداً الى ما يُعرف عموماً بالاحساس الداخلي. ولما كنت فضولياً بالنسبة الى إيماءات الخداع لديه، قررت ان اعود الى أرباب عمله في الخارج للسؤال عنه، فاكشفت أنه قدّم اليّ معلومات خاطئة حول ماضيه. لقد افترض، ربما، ان متسخدمًا محتملاً في بلاد اخرى لن يزجج نفسه في التحقق من ذلك في بلاد غريبة في ما وراء البحار، ولو لم اكن واعياً المفاتيح والاشارات غير الشفهية، لكنت ارتكبت خطأ في توظيفه.

خلال عرض شريط فيديو ممثّل حول مشهد مقابلة في ندوة دراسية إدارية، غطّى الشخص المقابل فجأة فمه وحك أنفه عقب سؤال طرحه عليه الشخص الذي يُجري المقابلة. حتى تلك النقطة في التمثيلية، احتفظ الشخص المقابل بوضعة مفتوحة ورداء مفتوح، مع الراحتين المرتيتين، والانحناء الى الأمام عند الاجوبة عن الاسئلة، لذا في البدء اعتقدنا ان ذلك قد يكون سلسلة منعزلة من الإيماءات. لقد عرض إيماءة حماية الفم طوال ثوانٍ عدة قبل أن يقدّم الجواب، ثم كان يعود الى وضعتا

المفتوحة. سألناه عن الإيماءة يداً لفم في نهاية التمثيلية، فقال إنه لما سئل السؤال الخاص، كان يمكن ان يستجيب بطريقتين؛ واحدة سلبية، واخرى إيجابية. وإذا فكّر في الجواب السلبي وكيف يمكن ان يتصرّف السائل (= المقابل) ازاء ذلك، جرت إيماءة حماية الفم. وعندما فكّر في الجواب الايجابي، مع ذلك، سقطت يده عن فمه، واستأنف وضعتا المفتوحة. ان ارتياحه حول رد الفعل الممكن من الجمهور على الجواب السلبي جعل إيماءة حماية الفم المفاجئة تحدث.

هذه الأمثلة تجسّد كم هي سهلة اساءة تفسير الإيماءة يداً لوجه، والقفز الى نتائج خاطئة. وحدهما الدراسة والمراقبة المتواصلتان لهذه الإيماءات، والنظر الى السياق الذي تحدثان فيه، تجعلان المرء في النهاية يتعلّم كيف يبلغ تقديراً او تقييماً دقيقاً لأفكار شخص ما.

إيماءات الخدّ والذقن

الخطيب الجيّد يُقال إنه من يعرف «غريزياً» متى يكون جمهور المستمعين إليه مهتماً بما يقوله، ومتى يكون سامعوه قد اكتفوا. إن البائع المتجول يستشعر متى يصيب من الشاري الوتر الحساس، أي عندما يدري اين يقع اهتمام الشاري. إن كل بائع يعرف الشعور الفارغ الذي ينجم عندما يقدم عرضاً لشارٍ محتمل لا يقول شيئاً او لا يتكلم إلا قليلاً، ويجلس مراقباً. لحسن الحظ ان عدداً من

الايماءات يداً لخذ او يداً لذقن يمكنه أن يُطلع
البائع كم هو يحسن عمله.

السأم

عندما يشرع السامع في استخدام يده
لسند رأسه، فذلك دلالة على أن السأم قد
وُجد، وأن سنده رأسه هو محاولة للامساك
برأسه عالياً ليمنع نفسه من الاستغراق في النوم.
إن درجة سأم السامع تتعلق بالمدى الذي تسند
ذراعه ويده رأسه. إن السأم الأقصى وانعدام
الاهتمام يظهران عندما يُسند الرأس كلياً باليد
(الشكل [٦١])، وإشارة السأم المطلق تحدث
عندما يكون الرأس على المكتب او المائدة،
ويكون الشخص يشخراً!

إن قرع الطاولة بالأصابع، وقرع
الأرضية المتواصل بالقدم غالباً ما يُساء تفسيرهما
من الخطباء المحترفين كإشارات سأم، ولكنها،
في الواقع، تؤشر الى نفاذ الصبر. عندما
نلاحظ، كخطيب، هذه الاشارات، ينبغي
القيام بتحريك استراتيجي لجعل الاصبع الناقرة
أو القدم القارعة متضمنة في خطابك، متجنباً
هكذا تأثيره السلبي في سائر أفراد الجمهور
المستمع. إن هذا الجمهور الذي يعرض
إشارات السأم ونفاذ الصبر معاً إنما يقول
للخطيب إنه آن أوان إنهاء خطابه. وجدير
بالملاحظة أن سرعة نقر الاصبع أو قرع القدم
متعلقة بمدى نفاذ صبر الشخص - فيقدر ما
تكون قرعات القدم سريعة، يغدو السامع أكثر
نفاذ صبر.



الشكل (٦١) سأم.

التقييم

التقييم (= التقدير) يُبرَز بيد مقفلة
تستريح على الخذ، غالباً مع السبابة مشيرة الى
أعلى (الشكل [٦٢]). فإذا ما شرع الشخص
في فقدان الاهتمام، ولكنه يرغب في أن يبدو
مهتماً، من أجل المجاملة، فإن الوضعة ستتعدل
قليلاً بحيث أن عقب الراحة يسند الرأس كما
يبدو في الشكل (٦١). لقد شهدت عدداً من
اللقاءات الادارية حيث المديرون المرجوون
(= المتوقع لهم النجاح والازدهار) استخدموا
ايماء الاهتمام هذه لإظهار الاحترام لرئيس
الشركة الذي يقَدِّم خطبة تبعث عل الضجر.
لسوء طالعهم، مع ذلك، ما ان تسند اليد
الرأس بأية كيفية، حتى يشعر الرئيس، على وجه

تنسحب إليها إذ تتواصل الأفكار السلبية . ولأن
وضعة ايماءة ما تؤثر في موقف الشخص ، فإن
طول المدة التي يمك فيها الشخص الائمة ،
يكون طويلاً بقاء الموقف الانتقادي . ان هذه
الائمة هي إشارة الى أن المطلوب فعل فوري
من جانب الخطيب ، إما بتوريط السامع في ما
يقوله او بإنهاء الخطاب . ان حركة بسيطة ، مثل
تسليم السامع شيئاً ما لتعديل وضعته ، يمكن
ان تسبب بتغير في موقفه . إن هذه الائمة
غالباً ما تُعتبر خطأ علامة على الاهتمام ، ولكن
الاهتمام السائد (= الداعم) يقول الحقيقة حول
الموقف الانتقادي (الشكل [٦٣]) .



الشكل (٦٢) تقييم مهم.



الشكل (٦٣) لديه أفكار سلبية.

الاحتمال ، إما أن بعض المديرين الشبان غير
مخلصين أو أنهم يستخدمون الاطراء الزائف .
ان الاهتمام الصحيح يظهر عندما تكون
اليد على الخد ، غير مستخدمة كسنادة للرأس .
والطريقة السهلة بالنسبة الى الرئيس لكي
يكسب الاهتمام الفردي سيكون في قول شيء
مثل «أنا سعيد لأنكم تولون ما اقوله اهتماماً ،
لأنني بعد لحظة سأطرح أسئلة!» هذا يحول
اهتمام المستمعين الى خطابه خوفاً من عدم
استطاعتهم الاجابة عن الأسئلة .

عندما تشير السبابة عمودياً الى اعلى
الخد ، ويسند الاهتمام الذقن ، فإنه يكون
للسامع أفكار سلبية او انتقادية حول الخطيب
أو موضوعه . غالباً ما تحك السبابة العين أو



الشكل (٦٥) اتخاذ قرار.

ضرب الذقن

في المرة التالية التي تتاح لك الفرصة لتقديم فكرة الى جماعة من الناس، راقبهم بدقة وأنت تعرض فكرتك، فستلاحظ شيئاً رائعاً. إن معظم أفراد جمهورك المستمع، ان لم يكن جميعهم، سيرفعون يداً الى وجوههم، ويروحون يستخدمون ايماءات تقييم. وإذ تبلغ نهاية عرضك وتسال الجماعة أن تقدم آراءها او مقترحاتها حول الفكرة، فإن ايماءات التقييم تتوقف. وتحرك يد الى الذقن وتشرع في ايماءة ضرب الذقن.

إن ايماءة ضرب الذقن هي اشارة الى أن السامع إنما يتخذ قراراً. عندما طلبت الى المستمعين اتخاذ قرار، تبدلت ايماءاتهم من



الشكل (٦٤) نسخة نسائية لضرب الذقن.

التقييم الى اتخاذ القرار، والحركات التالية ستدلّ على ما اذا كان قرارهم سلبياً او ايجابياً. ان بائعاً متجولاً سيكون متهوراً اذا ما قاطع حديث الشاري او اذا ما تحدّث عندما يبدأ الشاري بايماءة ضرب الذقن عقب سؤاله أن يتخذ قراراً بالنسبة الى الشراء. ان افضل استراتيجية يعتمد عليها هي مراقبة دقيقة لايماءات الشاري التالية، التي ستدلّ على القرار الذي توصل اليه. مثلاً، اذا تلا ايماءة ضرب الذقن تصالب الذراعين والرجلين، واستواء الشاري في كرسيه، فإن البائع يقول له بطريقة غير شفهيّة «لا». ويكون من الحكمة بالنسبة اليه ان يراجع النقاط الرئيسية في عرضه مباشرة قبل ان



الشكل (٦٦) مجموعة تقييم/قرار.



الشكل (٦٧) مجموعة تقييم قرار، سام.

يتلفظ الشاري بجوابه السلبي وتُعقد الصفقة.
إذا تلت إيماءة ضرب الذقن إيماءة
الاستعداد (الشكل [١٠٠])، فإن البائع
يحتاج، وحسب، لأن يسأل كيف يفضل
الشاري تسديد ثمن السلعة، ويشرع هذا الأخير
في عقد صفقة الشراء.

تباينات إيماءات اتخاذ القرار

إن الشخص الذي يضع نظارتين على
عينيه غالباً ما يتبع مجموعات التقييم بنزع
النظارتين، وبوضع ذراع من إطار النظارتين في
فمه بدلاً من استخدام إيماءة ضرب الذقن عند
اتخاذ القرار. إن مدخّن الغليون سيضع غليونه
في فمه. عندما يضع شخص ما شيئاً مثل القلم
والإصبع في فمه عقب سؤاله أن يتخذ قراراً،
فذلك علامة التردد، وإعادة التطمين تمسّ
الحاجة إليها لأن الشيء الذي في فمه يسمح له
بأن يوقف اتخاذ القرار فوراً. ولما كان من سوء
التهذيب أن يتكلم المرء وفمه ملآن، فإن
الشاري مبرّر في عدم تقديمه قراراً مباشراً أو
فورياً.

مجموعات يدا لوجه

أحياناً تأتي إيماءات السأم، والتقييم،
واتخاذ القرار في تركيبات تظهر كل واحدة منها
عنصراً من عناصر موقف الشخص.

إن الشكل (٦٦) يبين إيماءة التقييم وقد
انتقلت إلى الذقن، وقد تكون اليد تضرب
أيضاً الذقن. إن الشخص يقيم العرض، وهو

يتخذ القرار في الوقت نفسه عندما يبدأ المستمع بفقدان الاهتمام في المتكلم (= المتحدث)؛ يروح الرأس يرتاح على اليد. الشكل (٦٧) يبين تقييماً مع الرأس مستنداً الى الاهتمام إذ يغدو المستمع غير مهتم.

إيماءات حك الرأس ولطمه

ان نسخة مبالغاً فيها عن إيماءة سحب قبة القميص هي حك مؤخر العنق براحة اليد، فيما سّماه كاليرو إيماءة «الألم في العنق». إن الشخص الذي يستخدم ذلك عندما يكذب عادة ما يتحاشى نظرتك وينظر الى أسفل. هذه الإيماءة تُستخدم كذلك كعلامة على الاحباط أو الغضب، وعندما تكون تلك الحالة. فإن اليد تلطم مؤخر العنق أولاً، ثم تبدأ بحك العنق. لنفرض، مثلاً، أنك طلبت الى احد مرؤوسيك ان يكمل عملاً ما من أجلك، ولكن

المرؤوس نسي القيام به في الوقت المحدد. عندما تسأله عن النتائج « فإنه يدلل غير شفهي على نسيانه بلطم رأسه إما على الجبين، او على مؤخر العنق، كما لو كان، رمزياً، يضرب نفسه. وعلى الرغم من أن ضرب الرأس يفيد النسيان، فإن الشخص يؤشركيف يشعر تجاهك أو تجاه الحالة بالوضعة التي يستخدمها عندما يلطم رأسه بيده - إما الجبين او العنق. اذا لطم جبينه (الشكل [٦٩])، فإنه يدلل على أنه لا يخشى ذكرك نسيانه، ولكن عندما يلطم مؤخر عنقه (الشكل [٦٩]) فإنه يقول لك غير شفهي إنك «ألم في العنق» لأنك أشرت الى خطأه. إن اولئك الذين يحكّون عادة مؤخر أعناقهم يميلون إلى ان يكونوا سلبين أو انتقادين، في حين ان اولئك الذين عادة ما يحكّون جباههم ليبدووا الخطأ بكيفية غير شفوية إنما ينزعون إلى أن يكونوا اكثر صراحة، واشخاصاً هادئين.



الشكل (٦٩) «آه، لا، ليس من جديد»



الشكل (٦٨) إيماءة «الألم في العنق».

حواجز الذراعين

إيماءات الذراعين المطويتين

الاختباء وراء حاجز هو استجابة بشرية طبيعية نتعلّمها في سن مبكرة لحماية أنفسنا. لقد اختبأنا ونحن صغار وراء أشياء صلبة من مثل الطاولات، والكراسي، والمفروشات، وتنورة الأم عندما كنا نجد أنفسنا في موقف مهّدّد. ولما كبرنا، أصبح هذا التصرف الاختبائي أكثر تعقيداً، ولدى بلوغ سن السادسة، عندما لم يعد مقبولاً تصرف الاختباء وراء أشياء صلبة، تعلّمنا ان نطوي ذراعينا بإحكام عبر صدرنا عندما كانت تثور حالة مهّدّدة. وفي سن المراهقة تعلّمنا أن نجعل إيماءة تصالب الذراعين هذه أقل وضوحاً بارخاء ذراعينا قليلاً وقرن الإيماءة بتصالب الرجلين.

ومع تقدّمنا في السن، طوّرنّا إيماءة تصالب الذراعين الى الحد الذي اوضحت فيه أقل وضوحاً بالنسبة الى الآخرين. فبطيّ ذراع واحدة او الذراعين معاً عبر الصدر، يتشكّل حاجز، اي جوهرياً، محاولة لصّد تهديد محتوم أو ظروف غير مرغوب فيها. أمر واحد أكيد؛

عندما يكون للمرء موقف عصبي، سلبي او دفاعي، فإنه يطوي ذراعيه بشدة فوق صدره، وذلك علامة قوية على أنه يشعر بالتهديد.

وأبدت البحوث في مجال وضعة طيّ الذراعين في الولايات المتحدة الاميركية بعض النتائج الشيقة. طُلب الى جماعة من الطلاب أن يحضروا سلسلة من المحاضرات، وُطلب الى كل طالب أن يبقّي ساقيه (= رجلتيه) غير متصالبتين، وذراعيه غير مطويتين، وان يتخذ وضعة جلوس غير رسمية ومسترخية. وقد اختبر كل طالب عقب المحاضرات حول تذكره ومعرفة موضوع المحاضرة، وموقفه تجاه المحاضر قد سُجّل. ووضعت جماعة اخرى من الطلاب في العملية نفسها، ولكن هؤلاء الطلاب طُلب اليهم ان يُبقّوا اذرعهم مطوية فوق صدورهم طوال فترة المحاضرات. وقد بيّنت النتائج أن الجماعة التي طوت أذرعها قد تعلّمت واحتفظت بالذاكرة بنسبة ٣٣ بالمائة أقل من الطلاب الذين لم يطوّوا أذرعهم. وهذا الفريق الثاني، كذلك، كان لديه رأي نقدي أكثر



الفكل (٧٠) تصالب الذراعين المعياري.

الدفاعي او السلبي نفسه في كل مكان تقريباً. انها تُرى عامة عندما يكون المرء موجوداً وسط أناس غرباء في اجتماعات عامة، او واقفاً في الصف بانتظار حلول دوره، او في المقاهي او المطاعم بلا نُدْلُ (كافتيريا)، او في المصاعد أو في أي مكان يشعر فيه الناس أنهم غير واثقين او غير آمنين.

خلال جولة محاضرات قمت بها حديثاً في الولايات المتحدة الاميركية، افتحتت اجتماعاً معيناً بتعمّد تشويه سمعة عدد من الرجال المحترمين جداً والمعروفين كثيراً من جمهور الندوة الدراسية (= السمينار) وكانوا يحضرون

بالنسبة الى المحاضرات التي أُلقيت عليه.

تكشف هذه الاختبارات أنه عندما يطوي المستمع ذراعيه، لا يكون لديه، وحسب، المزيد من الأفكار السلبية حول المحاضر، ولكنه كذلك قلما يصغي الى ما يُردّد ويُقال. لهذا السبب ينبغي ان يكون لمراكز التدريب مقاعد ذات اذرع للسماح للحاضرين بترك أذرعهم غير مطوية.

يَدّعي الكثيرون انهم عادة يتخذون وضعة الذراعين المطويتين لأن ذلك اكثر راحة. ان كل إيماءة تُشعر أنها مريحة عندما يكون لديك الموقف المطابق؛ اي اذا كان لديك موقف سلبي، او دفاعي، او عصبي، فإن وضعة الذراعين المطويتين تُشعر بالراحة.

تذكر أنه في الاتصال غير الشفهي، يكون معنى الرسالة في المتلقي أيضاً، وليس في المرسل. قد تشعر بالراحة وأنت متصالب الذراعين، او متصلّب الظهر او العنق، ولكن الدراسات بيّنت أن تلقي هذه الایماءات سلبي.

إيماءة الذراعين المتصالبتين القياسية

الذراعان الاثنان مطويتان عبر الصدر كمحاولة لـ «الاختباء» من موقف غير مريح. هناك وضعات كثيرة للأذرع المطوية، ولكن هذا الكتاب سيناقش الوضعات الثلاث الاكثر شيوعاً. إن إيماءة الذراعين المتصالبتين القياسية (الشكل [٧٠]) إيماءة عالمية تعني الموقف

المخاضرة. وفور انتهاء الهجوم الشفهي، طلبت الى الحاضرين ان يتخذوا الوضعيات والايماة التي اتخذوها، وقد ذهبوا تماماً جميعاً لما أشرت إلى أن ٩٠ بالمائة منهم قد اتخذوا وضعة الذراعين المطويتين مباشرة عقب بدء هجومى الشفهي. إن ذلك ليبيّن بوضوح أن معظم الناس يتخذون وضعة الذراعين المطويتين عندما لا يوافقون على ما يسمعون. كثيرون من الخطباء قد عجزوا عن توصيل (= إيصال) رسالتهم الى الجمهور لأنهم لم يروا ايماة الذراعين لدى المستمعين اليهم. والخطباء ذوو الخبرة يعرفون أن هذه الایماة تدلّ على ضرورة استخدام «مخاطبة ثلج» لنقل الجمهور الى وضعة اكثر تلقياً تعذّل موقف المستمعين تجاه الخطيب.

عندما ترى ايماءة الذراعين المتصالبتين تحدث خلال لقاء وجهاً لوجه، فمن المعقول أن تفترض أن تكون قد قلت شيئاً لا يوافق عليه الشخص الآخر، لذا فقد يكون بلا جدوى مواصلة خط جدلك حتى لو كان الشخص الآخر موافقاً إياك شفهيّاً. الواقع هو ان الوساطة غير الشفهية لا تكذب. والوساطة الشفهية هي التي تكذب. ان غايتك لدى هذه النقطة يجب ان تكون محاولتك اكتشاف السبب في ايماءة الذراعين المطويتين، ونقل الشخص الى وضعة اكثر تلقياً. تذكر: طالما بقيت ايماءة الذراعين المطويتين، سيبقى الموقف السلبي. ان الموقف هو الذي يجعل الایماة

تحدث، ومدّ الايماءة يجبر الموقف على ان يظل كما هو.

ان طريقة بسيطة بل فعّالة لتحطيم وضعة الذراعين المطويتين هي أن تناول الشخص قلماً، او كتاباً، أو اي شيء يجبره على فك ذراعيه احدهما عن الاخرى ليتقدم إلى الامام. وذلك ينقله الى موقف ووضعة مفتوحين. والطلب من الشخص أن ينحني إلى الامام لينظر الى عرض بصري يمكن أن يكون ايضاً وسيلة فعّالة لفتح وضعة الذراعين المطويتين. وثمة طريقة اخرى مفيدة هي أن تنحني الى الامام وراحتا يديك موجهتان الى أعلى وتقول «أترى ان لديك سؤالاً، ماذا تؤدّ أن تعرف؟» أو «ما هو رأيك؟»، ثم تجلس باستواء لتدلّل على أن على الشخص الآخر ان يتكلم. ويتركك راحتك مرثيتين، فأنت تقول غير شفهي للشخص الآخر إنك تريد منه جواباً صريحاً صادقاً. كبائع متجول، انا لا ابدأ مطلقاً بعرض متجاتي او سلعي حتى أكون قد كشفت السبب في طي الشاري المحتمل ذراعيه على حين غرة. وغالباً جداً ما كنت اكتشف ان لدى الشاري اعتراضاً مخبوءاً قد لا يكون معظم البائعين اكتشفوه قط لأنهم عجزوا عن رؤية اشارة الشاري غير الشفهية بأنه سلمي بالنسبة الى بعض مظهر عرض السلعة المراد بيعها.

الذراعان المتصالبتان المعزتان

اذا كان الشخص الذي يستخدم ايماءة

موقف هجومي، على نقيض الشخص في الشكل (٧٠) الذي اتخذ وضعة ذراعين متصلبتين.

إيماءة إمساك الذراعين بإحكام

ستلاحظ أن إيماءة الذراعين المتصلبتين هذه تميّزها اليدان المسكتان بإحكام وتثبيت الذراعين العلويين لتعزيز الوضعة ووقف أي محاولة لفك الذراعين وتعريض الجسد وغالباً ما يمكن الإمساك بإحكام وتثبيت بالذراعين بحيث يتحوّل لون الاصابع والمفاصل الى الابيض بسبب قطع الدورة الدموية عنها. هذا الاسلوب في طي الذراعين شائع بين الاشخاص الذي ينتظرون في غرف الانتظار في عيادة الاطباء وأطباء الاسنان، او



الشكل (٧١) قبضتان يُبديان موقفاً عدائياً.



الشكل (٧٢) هنا اتخذ موقف حازم.

الذراعين المتصلبتين تماماً يُبدي قبضتين مطبقتين، فذلك إنما يشير الى موقف عدائي ودفاعي. هذه المجموعة غالباً ما تُقرن بإطباق الاسنان والوجه المحمر، وفي هذه الحالة يكون هجوم شفهي او مادي محتوماً.

ان مقارنة راحتين موجهتين الى أعلى تمس الحاجة اليها لاكتشاف ما سبب الایماءات العدائية اذا لم يكن السبب بعد ظاهراً. إن الشخص الذي يستخدم هذه المجموعة لديه

الأشخاص المسافرين بالطائرة للمرة الاولى الذين ينتظرون أن ترتفع بهم الطائرة في الجو. ان ذلك ليدلّ على موقف مقيد سلبي.

في مكتب المحامي، قد يُرى المدعي (= النائب العام) متخذاً وضعة الذراعين المتصالبتين والقبضتين المطبقتين في حين يكون الدفاع قد اتخذ وضعة الذراعين المسكتين باحكام وتشبّث.

إن الوضع قد يؤثر في إيماءات الذراعين المطويتين. النوع العالي قد يجعل تفوقه يُحس في حضرة اشخاص قابلهم للتو بعدم طي ذراعيه. لنقل، مثلاً، إنه في حفلة اجتماعية تقيمها احدى الشركات، جرى تقديم المدير العام الى موظفين عديدين جدد للتعارف فيما بينهم لأنه لم يسبق أن قابلهم. عقب الترحيب بهم بمصافحة مسيطرة، يقف على المسافة الاجتماعية من الموظفين الجدد ويدها على جنبه، أو وراء ظهره في وضعة الراحة في الراحة العليا (انظر الشكل [٤٤])، أو بيد في جيبيه. ونادراً ما يطوي ذراعيه ليظهر أبسط دليل على العصبية (= النرفزة). على النقيض، عقب مصافحة ربّ العمل، يقوم الموظفون الجدد بإيماءات، كلياً أو جزئياً، الذراعين المطويتين بسبب خوفهم كونهم موجودين في حضرة اعلى موظفي الشركة رتبة. كلا المدير العام والموظفين الجدد يشعر بالراحة مع إيماءاته الخاصة إذ إن كلاً منها يؤثر إلى وضعه بالنسبة الى الآخر. ولكن ماذا يحدث عندما

يقابل المدير العام مديراً ادارياً شاباً متوقّعاً له النجاح او الازدهار الذي هو كذلك من النوع الرفيع والذي قد يشعر حتى أنه مهمّ اهمية المدير العام؟ إن النتيجة المحتملة هي أنه بعد أن يتصافح الاثنان مصافحة مسيطرة، سيتخذ المدير الشباب إيماءة الذراعين المطويتين مع تأشير الاتهامين عمودياً الى أعلى (الشكل [٧٣]). هذه الإيماءة هي النسخة الدفاعية للذراعين الاثنتين المتروكتين أفقياً امام الجسد مع الاتهامين الاثنتين الى أعلى لإبراز ان المستخدم ذلك هادىء ورابط الجاش. إن إيماءة الاتهامين الى أعلى هي وسيلتنا لإظهار أن لنا موقف الثقة بالنفس، وتقدم الذراعان المطويتان الشعور بالحماية.

يحتاج البائعون المتجولون إلى تحليل لماذا قد اتخذ الشاري مثل هذه الإيماءة لمعرفة ما اذا كانت مقاربتهم فعالة. فإذا جرت إيماءة الاتهامين الى أعلى قبيل نهاية عرض البيع، واقرنت بكثير من سائر الإيماءات الايجابية الاخرى التي استخدمها البائع، يستطيع هذا الأخير ان يتنقل براحة الى إنهاء البيع، وطلب معرفة «الطلبية». ولكن، من جهة اخرى، إذا انتقل الشاري في ختام المبيع إلى وضعة القبضة المطبقة في الذراعين المتصالبتين (الشكل [٧١])، وكان وجهه لا معبراً (كوجه الخير بلعية البوكس)، قد يكون البائع يدعو الى نتائج مدمرة بمحاولته طلب معرفة «الطلبية». بدلاً من ذلك، من الأفضل أن يسارع الى العودة الى



الشكل (٧٤) الشخص ممكناً يديه.



الشكل (٧٣) موقف متعالٍ.

حواجز ذراعين متصلتين جزئياً

أحياناً تكون إمالة الذراعين المتصابتين كلياً جدّ واضحة للاستخدام في حضرة الآخرين لأنها تطلّعهن على أننا خائفون. وأحياناً نصنع نسخة أكثر صقلًا - إمالة الذراعين المصابتين جزئياً، وفيها ترجع يد عبر الجسد لكي تمسك بالذراع الأخرى أو تلمسها لتشكّل حاجزاً كما يتبيّن من الشكل (٧٥).

إن الحاجز الذراعي الجزئي غالباً ما يُرى في الاجتماعات حيث قد يكون الشخص غريباً بالنسبة إلى الجماعة أو مفتقراً إلى الثقة بالنفس. وثمة نسخة مشهورة أخرى عن الحاجز الذراعي الجزئي هي إمساك المرء بيديه (الشكل [٧٤])، وهي إمالة تُستخدم عموماً من جانب أناس يقفون أمام حشد من البشر لتلقّي جائزة

عرض البيع، وي طرح مزيداً من الاسئلة ليحاول اكتشاف اعتراض البائع. في البيع، اذا قال الشاري «لا» فإنه قد يصبح صعباً تغيير قراره. ان القدرة على قراءة لغة الجسد تسمح لك ان ترى القرار السلبي قبل ان يُلفظ شفهيّاً، ويمنحك الوقت لتتخذ نهج عمل بديلاً.

إن الاشخاص الذين يحملون أسلحة أو يرتدون درعاً نادراً ما يستخدمون إمالات الذراعين المطويتين الدفاعية لأن سلاحهم او درعهم يوفران حماية جسدية كافية. إن رجال الشرطة الذين يحملون مسدسات، مثلاً، قلماً يُظهرون أسلحتهم ما لم يكونوا قائمين بالحراسة، وعادة ما يستخدمون وضعة القبضتين المطبقتين ليُظهروا بوضوح أن لا أحد يسمح له بالمرور حيث يقفون.

المصالبتين، تترجح ذراع عبر الجسد من الامام للإمساك بالذراع الاخرى، ولكن عوضاً عن طي الذراعين، تلمس يد حقبة يدوية، او سواراً، او ساعة يدوية، او طرف قميص، او شيئاً آخر فوق الذراع الاخرى او قربها (الشكل [٧٦]). مرة جديدة يتشكّل الحاجز ويتم تحقيق الشعور بالأمن. عندما كان شائعاً زي الزر المعدني (او الحلقة) لطرف كم القميص، كان الرجال يُروّن غالباً وهم يعدّلونه وهم يجتازون حجرة او حلبة الرقص حيث يكونون مكشوفين امام الآخرين. ومع فقدان أزرار كم القميص هذه شعبيتها، راح المرء يعدّل شريط ساعته



الشكل (٧٥) حاجز ذراعي جزئي.

او لالقاء خطاب يقول دزموند موريس ان هذه الایماء تسمح للشخص بأن يعيش مجدداً الأمن العاطفي الذي اختبره كولد عندما أمسك والداه يده في ظروف مخيفة.



الشكل (٧٦) عصية مقنعة.

إيماءات الذراعين المتصالبتين المقنعة

إيماءات الذراعين المتصالبتين رفيعة التعقيد، ويستخدمها الأناس الذين يتعرضون باستمرار للآخرين. وتضم هذه المجموعة السياسيين، والباعة المتجولين، وشخصيات التلفزيون ومن شابههم، الذين لا يريدون ان يكتشف جمهورهم أنهم غير واثقين من أنفسهم أو أنهم عصبيون. ومثل كل إيماءات الذراعين

اليديوية، أو يتفحص محتوى حافظة نقوده، ويشبك يديه أو يفركهما معاً، أو يلعب بزرر على طرف كم قميصه، أو يستخدم أي إيماءة تسمح للذراعين بالتصالب أمام الجسد. بالنسبة الى المراقب المدرب، مع ذلك، فإن هذه الإيماءات هي افشاء غير مقصود وغير مجد لأنها لا تحقق اي غاية حقيقية باستثناء محاولة لتقنيع العصبية. ان أفضل مكان لمراقبة هذه الإيماءات هو اي مكان يجتاز فيه الناس امام جماعة من الناظرين، مثل شاب يجتاز حلبة رقص ليطلب الى صبية جذابة أن تراقصه، أو مثل شخص يجتاز غرفة مفتوحة لتلقي جائزة. ان النساء أقل وضوحاً من الرجال في استخدامهن إيماءات حاجز الذراعين المقنع لأنهن يستطعن أن يمسكن أشياء مثل الحقائب



الشكل (٧٧) حقية يديوية تُستخدم لإقامة حاجز.

اليديوية، أو المحافظ عندما يصبح غير واثقات من أنفسهن (الشكل [٧٧]). إن من أكثر النسخ شيوعاً في هذا المجال الإمساك بكوب شراب باليدين الاثنتين. هل خطر في بالك يوماً ان بوسعك حمل الكوب بيد واحدة؟ ان استخدام اليدين الاثنتين يتيح للشخص العصبي أن يشكّل حاجزاً ذراعياً لا يُكشف تقريباً. ولدى مراقبة أشخاص يستخدمون اشارات حاجز الذراعين في مناسبات كثيرة، وجدنا ان هذه الإيماءات يستخدمها تقريباً كل شخص. وكثيرون من الشخصيات الشهيرة في المجتمع كذلك يستخدمون اشارات حاجز مقنعة في حالات التوتر، وهم غير مدركين كلياً أنهم يفعلون ذلك (الشكل [٧٨]).



الشكل (٧٨) زهور تُستخدم لإقامة حاجز.

حواجز الرجلين

إيماءة الرجلين المتصالبتين

مثل إيماءات حاجز الذراعين، تؤثر الرجلان المتصالبتان إلى انه قد يكون هناك موقف سلبي او دفاعي. ان الغاية من تصالب الذراعين فوق الصدر كانت في الاصل الدفاع عن القلب ومنطقة اعلى الجسد، وتصاب الرجلين كان محاولة لحماية المنطقة التناسلية. وتصاب الذراعين يدل كذلك على موقف سلبي اكثر من تصالب الرجلين، وإيماءة الذراعين اكثر وضوحاً. وينبغي الاهتمام لدى تفسير إيماءات الرجلين لدى النساء إذ إن الكثيرات لُقِّنَ ان تلك هي كيفية «الجلوس كسيدة». لسوء الطالع، بالنسبة اليهن، مع ذلك، ان الإيماءة قد تجعلهن يبدن مدافعات. هناك وضعتا جلوس أساسيتان بالنسبة الى تصالب الرجلين، تصالب الرجلين القياسي، ووضع قفل الرجل (الشكل 4) في هذه الفصل.

وضعة تصالب الرجلين القياسية

احدى الرجلين متصالبة بوضوح فوق

الآخرى، وعادةً الرجل اليمنى فوق الرجل اليسرى. تلك هي الوضعة الطبيعية التي تستخدمها الثقافات الأوروبية، والاورستالية، والنيوزيلندية، وقد تُستخدم لإبراز موقف عصبي، أو متحفظ، او دفاعي. مع ذلك، هذه عادةً إيماءة مساندة تحدث مع إيماءات سلبية اخرى، ولا ينبغي ان تترجم بمعزل عن السياق او خارجه. ، مثلاً، غالباً ما يجلس الناس هكذا خلال المحاضرات او اذا كانوا يجلسون براحة على الكراسي مدة طويلة. ومن الشائع أن ترى هذه الإيماءة في الطقس البارد. وعندما تُقرن إيماءة الرجلين المتصالبتين مع تصالب الذراعين (الشكل [٨٠]) يكون الشخص قد انسحب من الحديث. وقد يكون طائشاً جداً البائع المتجول إذا ما حاول حتى الطلب الى الشاري أن يتخذ قراراً عندما يكون في هذه الوضعة، وعلى البائع ان يطرح أسئلة دقيقة ليكشف اعتراضه. إن هذه الوضعة هي شائعة بين النساء في معظم البلدان وخصوصاً لإظهار استيائهن من ازواجهن او اصدقائهن.

الشكل (٧٩)

تصالب الرجلين القياسي.



جماعة الباعة المتجولين. وطلب الى احد الباعة المتجولين المعروف بالمرحك أو المثير والمعروف جيداً من جمهور الحاضرين ان يلقي خطاباً. فلما صعد الى المنبر، اتخذ المديرين جميعاً دون استثناء تقريباً الوضعة الدفاعية المبينة في الشكل (٨٠) التي اظهرت انهم شعروا أنهم مهددون بما فكروا أن البائع المتحدث سيقوله. وكانت مخاوفهم في محلها. فقد هاجم بعنف نوعية الادارة في معظم الشركات في تلك الصناعة وقال إنه يشعر أن ذلك كان عاملاً مساهماً في مشاكل الموظفين في تلك الصناعة. وطوال الخطاب كان الباعة ينحنون الى الأمام مبدين الاهتمام، وكثيرون منهم يستخدمون ايماءات تقييم، ولكن المديرين اتخذوا وضعاتهم الدفاعية. ثم بدّل البائع الخطيب كلامه

وضعة قفل الرجل الاميركية (الشكل (4))

تصالب الرجل هذا يدل على وجود موقف جدي أو تنافسي. إنها وضعة الجلوس التي يستخدمها كثيرون من الرجال الاميركيين ذوي الطبيعة التنافسية. وما دامت تلك هي الحال، فإنه لمن الصعب ترجمة موقف الاميركي خلال حديث ما، ولكن ذلك جليّ جداً عندما يستخدم البريطاني هذه الايماءة.

توجهت بالحديث مؤخراً الى سلسلة من الاجتماعات في نيوزيلندا حيث كان الجمهور يتألف من حوالي ١٠٠ مدير اداري و٥٠٠ بائع متجول. وكانت المناقشة تدور حول موضوع مثير للجدل أو الخلاف كثيراً - معاملة الشركات



الشكل (٨٠) امرأة تبدي الاستياء.

نناقش ما يعتقد أنه دور المدير بالنسبة الى جماعة الباعة. وكما لو كانوا عازفين في فرقة موسيقية أصدر اليهم المايسترو او قائد الفرقة الأمر بالبدء تحولوا الى الوضعة التنافسية/ الجدلية (الشكل [٨١]). كان واضحاً أنهم، ذهنياً، يناقشون وجهة نظر البائع، وكثيرون منهم، لاحقاً، أكدوا ان تلك كانت الحال. وقد لاحظت، مع ذلك، ان عدداً من المديرين لم يتخذوا هذه الوضعة. عقب الاجتماع سألت لماذا، ومع ان معظمهم قالوا انهم خالفوا آراء البائع ايضاً، إلا انهم لم يستطيعوا الجلوس في وضعة قفل الرجل (الشكل (4)) لأسباب البدانة والتهاب المفاصل.

في موقف المبيع، ليس من الحكمة ان



(الشكل ٨١) الرسم (4) الوضع الاميركي.

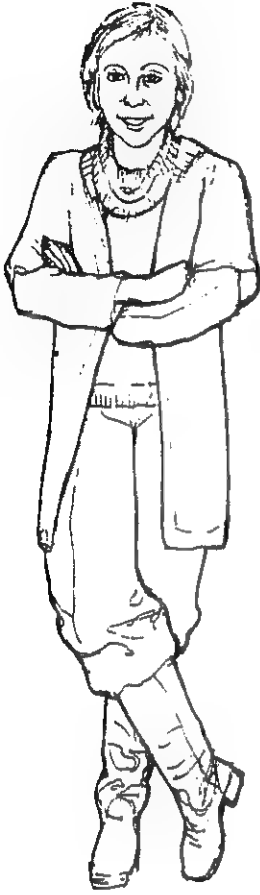
يحاول البائع قفل الحديث والسؤال عن «الطليبة» عندما يتخذ الشاري هذه الوضعة. يحتاج البائع أن يستخدم مناشدة مفتوحة، منحنيًا الى الأمام مع راحتي اليدين المتجهتين إلى أعلى والقول: «يمكنني أن أرى أن لديك بعض الأفكار حول هذا. إني سأهتم برأيك»، ثم الاستواء في الجلوس ليعني أن دور الشاري في الكلام قد حان. ذلك يمنح الشاري فرصة ابداء رأيه. ان النساء اللواتي يرتدين بنطلونات او دجينز يُرَيْن ايضاً جالسات في وضعة الشكل (4) في بعض المناسبات.

ملزمة الرجل في (الشكل (4))

ان الشخص الذي يعرف موقفاً قاسياً وسريعاً بالنسبة الى جدل أو مناقشة غالباً ما يقفل الشكل (4) في مكانه بيد واحدة او باليدين الاثنتين كما بالملزمة. هذه علاقة



الشكل (٨٢) الذراعان تقفلان الرجل في مكانها.



الشكل (٨٣) وضعة الوقوف الدفاعي .

فضلاً عن الحديث الذي يبدو حراً وسهلاً، غير أن الذراعين والرجلين المطوية تطلعننا على انهم غير مسترخين أو واثقين بأنفسهم .

في المرة التالية التي تنضم فيها إلى جماعة ما يقف أفرادها وقفة الصداقة المفتوحة، ولكنك لا تعرف أحداً منهم، قف وقد تصالبت ذراعاك ورجلاك بإحكام . وواحداً إثر واحد يروح سائر أفراد المجموعة يصلبون أذرعتهم

شخص واقعي المزاج أو التفكير وعند قد يحتاج إلى مقارنة خاصة لتحطيم مقاومته .

إيماءات الرجلين المتصالبين وقوفاً

في المرة التالية التي تحضر فيها اجتماعاً أو حفلة رسمية، ستلاحظ جماعات صغيرة من الأشخاص يجلسون جميعاً وقد تصالبت أذرعتهم وأرجلهم (الشكل [٨٣]) . وستكشف أيضاً المراقبة أنهم يقفون على مسافة أكبر بعضهم من بعض أكثر من المعتاد، وأنهم إذا كانوا يرتدون معاطف أو سترات فإنها غالباً ما تكون مزررة . فإذا ما اردت أن تستنطق هؤلاء الأشخاص، فستجد ان واحداً منهم او جميعهم غرباء بالنسبة الى سائر الأفراد . هكذا يقف معظم الأشخاص عندما يوجدون وسط أناس لا يعرفونهم جيداً .

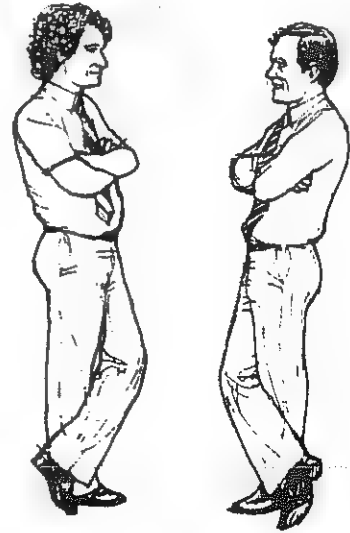
الآن، تلاحظ جماعة أخرى صغيرة يكون فيها الجميع واقفين، غير مطويي الأذرع، وعارضين راحات أيديهم، ومعاطفهم غير مزررة، ومظهرهم مسترخٍ، ينحنون على قدم واحدة، مع القدم الأخرى متجهة شطر سائر أفراد المجموعة، وينتقلون إلى داخل مناطق بعضهم البعض الحميمية ويخرجون منها . والتحقيق الدقيق يبين ان هؤلاء الأشخاص هم أصدقاء او معارفون شخصياً بعضهم من بعض . ومن الجدير بالملاحظة أن الأشخاص الذين يستخدمون وضعة الذراعين والرجلين المقلدة قد يكون لديهم تعبيرات وجه مسترخية،

وأرجلهم، ويقفون في تلك الوضعة حتى تغادرهم. ثم سرّ وراقب كيف أنهم، واحداً بعد واحد، يتخذ أفراد هذه المجموعة وضعتهم المفتوحة الاصلية من جديد!

نهج «الفتح»

مع بدء الناس بالشعور بالراحة في مجموعة ما وتوصلهم الى التعرف إلى الآخرين فيها، فإنهم يتحركون عبر قانون غير مكتوب من الحركات آخذينها من وضعة الذراعين والرجلين المتصالبة الى وضعة الاسترخاء المفتوح. وتكشف الدراسات التي أجريت في كل من أستراليا، ونيوزيلندا، وكندا، وأميركا ان نهج الوقوف «المفتوح» هو نفسه في هذه البلدان.

المرحلة ١: وضعة دفاعية الذراعان والرجلان متصالبة (الشكل [٨٤]).



الشكل (٨٤) جسد مقفل وموقف مقفل.

المرحلة ٢: الرجلان غير متصلبتين، والقدمان موضوعتان معاً في وضعة حيادية.

المرحلة ٣: الذراع المطوية فوق في وضعة الذراعين المتصلبتين تخرج وتبدو الراحة عند التحدث، ولكنها لا تُدخل إلى وضعة الذراعين المتصلبتين. إنها تمسك ظاهر الذراع الاخرى.

المرحلة ٤: الذراعان تنفكان، وذراع منهما توميء أو قد توضع على الخصر او في الجيب.

المرحلة ٥: الشخص ينحني الى الوراء على قدم واحدة، ويدفع الاخرى الى الامام، تشير الى الشخص الذي يجده الاكثر تشويقاً. (الشكل [٨٥])

إن الكحول يمكن ان تسرع هذه العملية أو أن تزيل بعض المراحل.



الشكل (٨٥) جسد مفتوح وموقف مفتوح.

دفاعي أو بارد؟

يدّعي أناس كثيرون أنهم غير دفاعيين، ولكنهم يصابون اذرعهم أو أرجلهم لأنهم يشعرون بالبرد. هذه غالباً تغطية، ومن الشيق أن نلاحظ الفارق بين وضعة دفاعية والطريقة التي يقف بها الشخص عندما يشعر بالبرد. أولاً، عندما يريد أحد أن يدقّ يديه، فإنه عادة ما يضعهما تحت إبطيه بدلاً من وضعهما تحت المرفقين، كما في حالة تصالب الذراعين الدفاعي. ثانياً، عندما يشعر المرء بالبرد فإنه قد يطوي ذراعيه في وضعة من نوع الاحتضان الجسدي، وعندما تتصالب الرجلان فإنهما تكونان عادة مستقيمتين، وصلبتين،



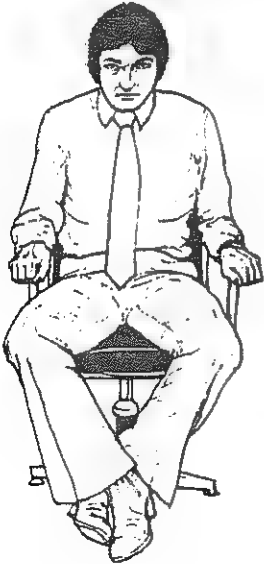
الشكل (٨٦) هذه المرأة ربما كانت باردة، وقد ترغب في الذهاب الى الحمام.

ومضغوطتين الواحدة على الاخرى (الشكل [٨٦]) على تقيض وضعة الساقين الاكثر استرخاءً للوقفة الدفاعية.

إن الاشخاص الذين يتخذون عادة وضعة الذراعين والرجلين المتصالبة يفضلون ان يقولوا انهم يشعرون بالبرد او مرتاحون عوضاً عن الإقرار بأنهم عصبيون، أو خجولون، أو دفاعيون.

إيماءة قفل الكاحل

تصالب أو طي الذراعين او الرجلين يوحيان بأن موقفاً سلبياً او دفاعياً، موجود، وذلك هو أيضاً الحال مع إيماءة الكاحل. ان النسخة الرجالية لقفل الكاحل غالباً ما تُقرن بالقبضتين المطبقتين المرتاحتين على الركبتين، أو باليدين المسكتين بإحكام ذراعيّ المقعد (الشكل [٨٧]). إن النسخة النسائية تتباين



الشكل (٨٧) نسخة رجالية لقفل الكاحل.

قليلاً؛ تُمسك الرجلان معاً، وقد تكون القدم الى جانب، واليدان تترتجان جنباً الى جنب او الواحدة فوق الاخرى المريحة على أعلى الرجلين (الشكل [٨٨]).

خلال أكثر من عقد من السنين من مقابلة الناس وبيعهم السلع المختلفة، كشفت ملاحظتنا أنه عندما يُقبل الشخص المقابل كاحليه، فإنه يكون، ذهنياً، «يعضّ على شفته». إن الإيماءة هي إيماءة كبح موقف سلبي، أو عاطفة، أو عصبية، أو خوف. مثلاً، إن أحد اصدقائي المحامين أخبرني انه غالباً ما لاحظ، قبل جلسة استماع في

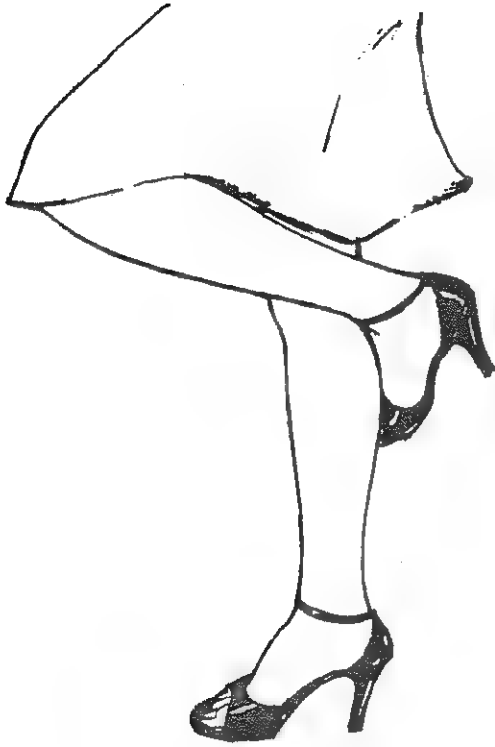


الشكل (٨٨) نسخة نسائية عن قفل الكاحل.

المحكمة، أن الاشخاص المتورطين في القضية يجلسون دوماً تقريباً وقد اقفلوا كواحلهم، ووجد أيضاً أنهم كانوا ينتظرون أن يقولوا شيئاً أو أنهم كانوا يحاولون ضبط حالتهم العاطفية (= الانفعالية).

عندما كنا نقابل موظفين محتملين، كنا نلاحظ ان معظم هؤلاء المقابليين كانوا يقفلون كواحلهم في نقطة معينة خلال المقابلة، مشيرين الى انهم يكبحون عاطفة او موقفاً. في المراحل الاولى من بحوثنا حول الایماءات، وجدنا أن طرح الاسئلة حول مشاعر الشخص المقابل غالباً ما يكون غير ناجح في فك قفل كاحليه وكذلك فكره. وسرعان ما اكتشفنا، مع ذلك، أن المقابل اذا ما سار الى جانب المكتب حيث يجلس الشخص المقابل وجلس بقربه، رافعاً حاجز المكتب، فإن كاحلي المقابل غالباً ما ينفكّان، وتتخذ المحادثة جواً اكثر صراحة وشخصية.

كنا، حديثاً، نسدي النصح والارشاد الى شركة بخصوص الاستخدام الفعّال في الاتصال بالزبائن عندما قابلنا شاباً كانت مهمته التي لا يُحسد عليها الاتصال بالزبائن الذين لم يسدّدوا ما عليهم من مال. وقد راقبناه يقوم بعدد من الاتصالات، ومع أنه كان يبدو مسترخياً، لاحظنا أن كاحليه كانا مقفلين تحت مقعده. سألته: «كيف تستمتع بهذه الوظيفة؟» فأجاب: «على خير ما يرام. هناك تسلية كبيرة في ذلك». إن هذه العبارة الشفهية لم تكن



الشكل (٨٩) وضعة قفل القدم وقرفاً.

الايماءات الايجابية والصريحة لتحسين ثقتك بنفسك وعلاقاتك مع الآخرين.

ان النساء اللواتي كن في سن المراهقة خلال عصر التنورة القصيرة (= الميني جوب) كنّ يصابن ارجلهن وكواحلهن لأسباب واضحة، وضرورية. وعبر العادة، ما تزال نساء كثيرات منهن يجلسن في هذه الوضعة التي قد تجعل الآخرين يسيئون الظن بهن؛ وقد يتصرفون تجاه هاتهن النسوة بحذر. ومن المهم

تتلاءم مع الاشارات غير الشفهية، على الرغم من أنه بدأ مقنعاً جداً. سألته: «هل أنت متأكد؟»، فترث لحظة، وفك قفل كاحليه وتحول الى براحتي يديه المفتوحتين وقال: «حسناً، بالفعل، هذا يدفعني الى الجنون!» ثم إنه تلقى عدة اتصالات تلفونية من زبائن كانوا خشنيين معه، وكان يكبح مشاعره لكي لا ينقلها الى الزبائن الآخرين. ومن الشيق أن نذكر أننا لاحظنا أن الباعة المتجولين الذين لا يستمتعون باستخدام التلفون يجلسون في وضعة الكواحل المقفلة.

إن المرشدين في حقل تقنيات التفاوض، نيرنبرغ وكاليرو، وجدوا انه عندما يقفل فريق كاحليه خلال التفاوض، فإن ذلك غالباً ما يعني أنه يكبح تنازلاً قيباً. ووجدوا انها باستخدام تقنيات الاستجواب بوسعها غالباً أن يشجعاه على فك كاحليه وكشف التنازل.

هناك دوماً أناس يزعمون أنهم عادة ما يجلسون في وضعة الكاحلين المقفلين، او من اجل هذه القضية، يجلسون في وضعة أي من مجموعات الاذرع والارجل السلبية لأنهم يشعرون بالراحة. اذا كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص، تذكر أن اي وضعة ذراع او رجل تُشعر بالراحة عندما يكون لديك موقف دفاعي سلبي أو متحفظ. باعتبار أن الايماة السلبية يمكن ان تضاعف أو تمدد موقفاً سلبياً، وأن أشخاصاً آخرين يترجمون أنك دفاعي أو سلبي، فإنك تُنصح بالتدرب على استخدام وضعة

صدفتها. ان هذه الوضعة شائعة بين النساء
الحجولات أو اللواتي يشعن بالجبن.

أذكر مقابلة كان فيها بائع متجول يبيع
زوجين شابين بوليصة تأمين. وكانت الصفقة
غير ناجحة، ولم يدر البائع الجديد لماذا أخفق
فيها لأنه أتبع تماماً السبيل الصحيح في البيع.
وقد أشرت الى انه عجز عن ملاحظة ان المرأة
كانت تجلس في وضعة قدم مقفلة بإحكام طوال
المقابلة. فلو ان البائع عرف معنى هذه الائمة،
لكان ورطها في العرض الذي يقدمه للبيع،
ولكان حقق نتيجة افضل.

الاحذ بالاعتبار نزعات الزي النسوي،
وخصوصاً كيف قد تؤثر هذه في وضعات ارجل
النساء، قبل القفز الى الاستنتاجات.

قفل القدم

هذه الائمة محصورة تقريباً بالنساء. ان
أعلى رجل تقفل الرجل الاخرى لتعزيز موقف
دفاعي، وعندما تظهر هذه الائمة، يمكنك أن
تأكد من أن تلك المرأة قد اصبحت، ذهنياً،
منعزلة، أو انها انسلت مثل السلحفاة إلى



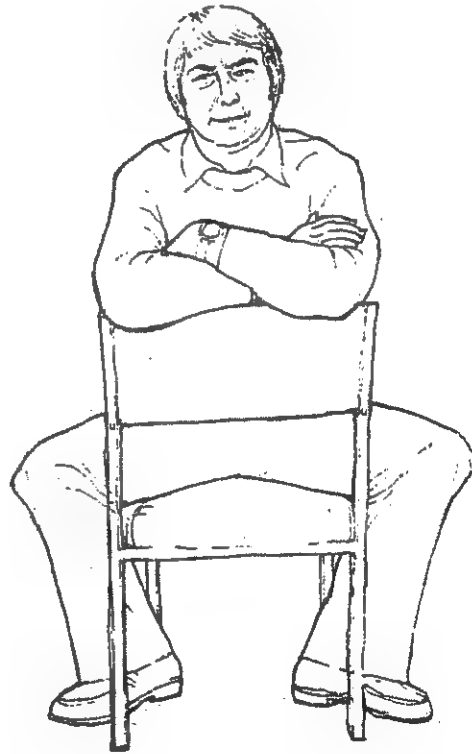
الشكل (٩٠)
وضعة قفل القدم قعوداً.

إيماءات وأفعال أخرى شائعة

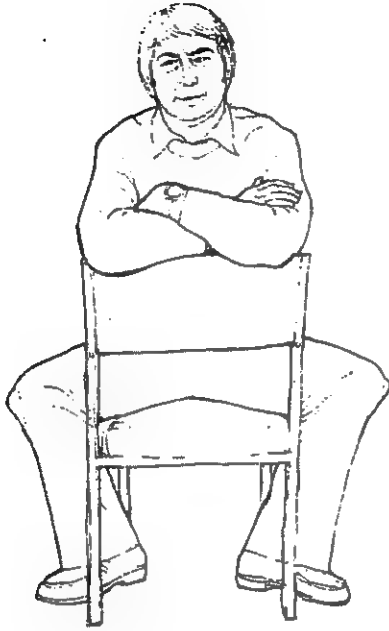
الفرشخة على الكرسي

لقرون مضت، كان الرجال يستخدمون الدروع لحماية انفسهم من الرماح والهاويات من جانب أعدائهم، واليوم، الرجل المتمدن يستخدم اي شيء لديه وفي متناوله ليرمز الى هذا التصرف الحيائي نفسه عندما يكون عرضة لهجوم مادي او شفهي. وذلك يتضمن الوقوف خلف البوابة، او المدخل، او السياج، او المكتب، او الباب المفتوح في سيارته، والجلوس مفرشخاً على الكرسي (الشكل [٩١]). ان ظهر الكرسي يوفر درعاً لحماية جسده ويحوّله الى محارب عدائي ومسيطر. ان معظم الذين يفرشخون على الكرسي هم أشخاص يحاولون السيطرة على الآخرين او الجماعات عندما يتولاهم السأم من الحديث، ويكون ظهر الكرسي حماية جيدة من أي «هجوم» من قبل الاعضاء الآخرين في الجماعة. إنه غالباً متحفظ وينزلق الى وضعة الفرشخة دون أن يُلاحظ تقريباً.

إن أسهل طريقة لنزع سلاح المفرشخ



الشكل (٩١) المفرشخ.



الشكل (٩٢) لاقط النسالة

بعيداً عن الأشخاص الآخرين ونحو الارضية وهو يقوم بهذا الفعل الثانوي غير المتصل بالموضوع. وهذه واحدة من الاشارات الاكثر شيوعاً حول عدم الموافقة، وعندما يلتقط السامع بكيفية متواصلة نساlet خيالية من ملابسه فذلك دليل حسن على أنه لا يحب ما يُقال، حتى ولو كان يوافق شفهيّاً على كل شيء.

افتح راحتيّ يديك وقل «حسناً، ما هو رأيك؟» أو «يمكنني أن أرى ان لديك بعض الافكار حول هذا. هل من مانع يحول دون اطلاعي عليها؟» اجلس باستواء، وباعد بين ذراعيك، وراحتاك مريّتان، وانتظر الجواب.

هي الوقوف او الجلوس خلفه وجعله يشعر أنه معرض للهجوم وغير حصين، وإجباره على تغيير وضعته، فيصبح أقل عداءً. ان هذا لينجح في الجماعات لأن ظهر المفرشخ سيكون معرضاً، وهذا يُكرهه على تغيير وضعته.

ولكن كيف السبيل الى تناول مجابهة واحد لواحد مع مفرشخ على كرسي دوار؟ لا جدوى من محاولة المجادلة معه، خصوصاً عندما يكون على الكرسي الدوار ويروح يدوم، لذا إن أفضل دفاع هو الهجوم غير الشفهي. اجبر محادثتك وأنت واقف فوق وتنظر الى أسفل الى المفرشخ وتحرك ضمن إقليمه الشخصي. ان ذلك مريبك بالنسبة اليه، وربما سقط الى الخلف من فوق كرسيه في محاولة لتجنب كونه مجبراً على تغيير وضعته

اذا جاء مفرشخ لزيارتك، وكان موقفه العدائي يزعجك، تأكد من إجلاسه على كرسي يكون له ذراعان لمنع من اتخاذ وضعته المفضلة.

التقاط نَسالة خيالية

عندما لا يوافق شخص ما على آراء الآخرين او مواقفهم ولكنه يشعر أنه مكره على تقديم وجهة نظره، فإن الايماءات غير الشفهية التي تحدث تُعرف باسم ايماءات الازاحة. اي انها تنجم عن رأي مكبوح. إن التقاط قطع نسالة خيالية من الملابس هو واحدة من مثل هذه الايماءات. إن ملتقط النَسالة عادة ما ينظر

إذا قال الشخص انه يوافقك ولكنه يواصل التقاط النَسالة الخيالية، فقد تحتاج الى اتخاذ حتى مقارنة اكثر مباشرة لتكتشف اعتراضه المخبوء.

إيماءات الرأس

لن يكون هذا الكتاب تاماً دون مناقشة حركات الرأس الاساسية، والحركتان الواسعتان الانتشار المستخدمتان هما الایماء بالرأس (علامة الموافقة او التحية) وهزّ الرأس. إن الایماء بالرأس هي إيماءة ايجابية مستخدمة في معظم الثقافات وتعني «أجل» او التوكيد. وتدل البحوث التي أجريت مع أشخاص صمّ، وبكم، ومكفوفي البصر منذ الولادة، انهم كذلك يستخدمون هذه الایماء لتعني التأكيد الذي جرّ الى النظرية القائلة إن تلك قد تكون إيماءة فطرية (= طبيعية). إن هزّ الرأس الذي يعني عادة «لا»، يزعم البعض أنه فعل فطري؛ مع ذلك، الآخرون نظروا أنها كانت أول إيماءة يتعلّمها الكائن البشري. إنهم يعتقدون أن الطفل الوليد عندما يكتفي من رضاعة الحليب، تراه يهزّ رأسه من جانب إلى جانب لنبذ ثدي أمه. وكذلك، إن الولد الذي يكتفي من الأكل، يستخدم هزّ الرأس لنبذ محاولة والديه إطعامه بالملقعة.

إن واحدة من أسهل الطرق لكشف اعتراض مقنّع لدى التعامل مع الآخرين هو مراقبة ما إذا كان الشخص يستخدم إيماءة هزّ

الرأس وهو يقدم شفهاً موافقته معك. خذ، مثلاً، الشخص الذي يتلفظ بـ «أجل»، يمكنني أن أرى وجهة نظرك»، أو «إنني حقاً أستمتع بالعمل هنا»، أو «اننا حتماً سنقوم بالعمل معاً بعد عيد الميلاد»، وهو يهزّ رأسه من جانب إلى جانب. وحتى لو بدا ذلك مقنعاً، فإن إيماءة هزّ الرأس تؤثر إلى وجود موقف سلبي، وتُنصح بأن تنبذ ما قاله الشخص الآخر وتستطقه أكثر فأكثر.

وضعات رأس أساسية

هناك ثلاث وضعات أساسية. الأولى، هي وضعة الرأس المرفوع (الشكل [٩٣]) وهي الوضعة التي يتخذها شخص له موقف حيادي مما يسمع. يبقى الرأس عادة هادئاً، وقد يقوم في احيان بإيماءات صغيرة. وغالباً ما تُستخدم مع هذه الوضعة الایماءات يداً لحدّ.

عندما يميل الرأس الى جانب ما، فإنه يُظهر ان اهتماماً غماً (الشكل [٩٤]). وكان تشارلز داروين من الاوائل الذين لاحظوا أن البشر، كالحیوانات سواء بسواء، يميلون برؤوسهم الى جانب ما عندما يغدون مهتمين بشيء. إذا كنت تقوم بعرض لبيع سلعة ما، او اذا كنت تلقي خطاباً، احرص دوماً على البحث عن هذه الإيماءة بين جمهور المستمعين اليك. وعندما ترى الحاضرين يميلون برؤوسهم وينحنون الى الامام مستخدمين إيماءات يداً لذقن التقييمية، فإنك تكون قد مرّرت وجهة



الشكل (٩٤) وضعة مهنية.



الشكل (٩٣) وضعة رأس حيادية.

جعل رأس الشخص مرفوعاً او مائلاً، فإنك ستعاني مشكلة اتصال. كخطيب، قد تواجه بجمهور من المستمعين الجالسين مخفوضي الرأس ومطوي الذراعين فوق الصدر. ان الخطباء والمدربين المحترفين يفعلون شيئاً ينطوي على اشتراك الجمهور قبل بدء خطابهم. ان المقصود من هذا ان تُرفع الرؤوس وأن يُورط المستمعون. فإذا كان الخطيب ناجحاً، فإن الوضعة اذا ذاك ستكون الرؤوس المائلة.

نظرك. ان النساء يستخدمن وضعة الرأس هذه لإبراز الاهتمام برجل جذاب. عندما يكون الآخرون يتحدثون اليك، ان كل ما تحتاج الى القيام به هو ان تستخدم وضعة الرأس المائل وإيماءات الرأس لكي تجعل السامع يشعر بالدفء تجاهك.

عندما يكون الرأس منخفضاً، فإنه يشير الى أن الموقف سلبي وانه حتى قابل للاجتهاد (الشكل [٩٥]). ان مجموعات التقييم النقدي يقوم بها عادة الرأس منخفضاً، وما لم تستطع



الشكل (٩٦) «ربما في يوم ما ستكون أريباً مثلي!».



الشكل (٩٥) وضعة عدم موافقة.

المنطقة . ان الشخص في الشكل (٩٦) قد اتخذ كذلك وضعة قفل الرجل التي تُظهر أنه ليس يشعر، وحسب، بالتفوق، بل إنه، على وجه الاحتمال، يرغب في الجدل.

هناك عدة طرق لتناول هذه الايماءة، وذلك يتوقف على الظروف التي تحدث فيها. اذا شئت أن تكتشف سبب موقف الشخص المتعالي، إنحنِ الى الامام مع توجيه راحتيك الى أعلى وقل «إني أرى أنك تعرف ذلك. هل لك ان تعلق!» ثم اجلس باستواء، مع ابقاء راحتيك مرثيتين، وانتظر جواباً. والطريقة الاخرى هي أن تجبر الشخص على تغيير وضعته التي بدورها تغير موقفه. ان هذا يمكن تحقيقه بوضع شيء ما خارج متناوله وسؤاله: «هل رأيت هذا؟» مجبراً إياه على الانحناء الى الامام. ان نسخ الايماءة هي طريقة جيدة اخرى

كلتا اليدين خلف الرأس

هذه الايماءة نموذجية بالنسبة الى محترفين امثال المحاسبين، أو المحامين، أو مديري المبيعات، أو مديري البنوك، أو الاشخاص الذي يشعرون بالثقة بالنفس، أو بالسيطرة، او بالتفوق في كل شيء. لو كان بوسعنا قراءة فكر الشخص، فإنه قد يكون يردد شيئاً كهذا «ربما في يوم من الأيام ستكون ذكياً مثلي!» أو حتى «ان كل شيء تحت السيطرة». إنها كذلك إيماءة تُستخدم من قبل الشخص «الذي يعرف كل شيء»، وكثيرون يجدون ذلك شيئاً مثيراً عندما يقوم بها أحد امامهم. ان المحامين عادة ما يستخدمون ذلك مع نظرائهم كعرض غير شفهي لمقدار ذكائهم وحسن اطلاعهم. وقد تُستخدم كذلك كإشارة إقليمية لإظهار ان الشخص قد سجّل ادعاءً بالنسبة الى تلك

للتناول. إذا أردت أن تظهر أنك توافق الشخص الآخر، فإن كل ما تحتاج الى نسخه هو ايماءاته.

من جهة اخرى، إذا كان الشخص الذي يستخدم ايماءة اليدين خلف الرأس يوبخك، فإنك تخيفه بكيفية غير شفعية بتسخك هذه الایماءة. مثلاً، ان محامين يستخدمان الایماءة بحضورهما معاً (الشكل [٩٧]) لاطهار المساواة والاتفاق، ولكن الطالب المولع بالازعاج سيثير غضب رئيس المدرسة اذا ما استخدم ذلك في مكتبه.

إن أصل هذه الایماءة غير مؤكد، ولكن المحتمل أن اليدين تُستخدمان كذراع كرسي خيالي يستلقي فوقه الشخص ويسترخي.

وقد أظهرت البحوث حول هذه الایماءة أنه في شركة تأمين معينة، استخدمها ٢٧ بالمائة من ٣٠ مدير مبيعات بانتظام في حضور الاشخاص الذين باعواهم بوالص تأمين او مرؤوسيههم، ولكن ليس امام الذين هم أعلى رتبة منهم إلا نادراً جداً. عندما كانوا يجتمعون برؤسائهم كانوا يستخدمون مجموعات الایماءة المطبوعة والدفاعية.



الشكل (٩٧) وأنا أربب منلك تماماً.

إيماءات العدوان والاستعداد

اي إيماءة تُستخدم في الحالات التالية:
الولد يجادل أباه، الرياضي ينتظر بدء المباراة،
الملاكم في غرفة الملابس ينتظر بدء المباراة؟

في كل حالة، يُرى الشخص المعني واقفاً في وضعة اليدين على الخصر لأن تلك هي الإيماءة الأكثر شيوعاً واستخداماً من جانب الشخص لإيصال موقف عدائي (=عدواني). ان بعض المراقبين سمّوا هذه الإيماءة «الاستعداد» التي هي صحيحة في السياق الصحيح، ولكن المعنى الاساسي هو العدوان. وقد سميت أيضاً وضعة المنجز، المتعلقة بالشخص الذي يتجه الى هدفه والذي يستخدم هذه الوضعة عندما يكون مستعداً لمعالجة غاياته. إن هذه الملاحظات صحيحة لأنه في الحالتين معاً يكون الشخص مستعداً للعمل في ما يتعلق بشيء ما، ولكنها تبقى إيماءة عدائية متحركة الى الأمام. والرجال غالباً ما يستخدمون هذه الإيماءة في حضرة النساء لابرار موقف رجالي عدائي، مسيطر.

والجدير بالملاحظة ان الطيور يزغب ريشها (= يتنفخ) لكي تبدو أكبر حجماً عندما تتصارع او تتودّد؛ والبشر يستخدمون إيماءة اليدين على الخصر للغاية عينها، اي لكي يجعلوا أنفسهم يبدوون أكبر. والرجال يستخدمونها كتحدة غير شفهي للآخرين الذين يدخلون إقليمهم.

ومن المهم أيضاً أن ندرس الظروف

والإيماءات التي تسبق مباشرة وضعة اليدين على الخصر لكي يتم التقييم الصحيح لموقف الشخص. ويمكن ان تسند إيماءات عدة ما تستخلصه. مثلاً، هل يكون الرداء مفتوحاً ومدفوعاً الى الخلف فوق الخصر، ام هل هو مزرر عندما تُتخذ الوضعة العدائية؟ ان الاستعداد بالرداء المقل يُظهر إحباطاً عدائياً، في حين ان الرداء المفتوح والمدفوع الى الخلف (الشكل [٩٨]) هو وضعة عدائية مباشرة لأن الشخص يعرض قلبه وحنجرته صراحة بطريقة غير شفهيّة من انعدام الخوف. وهذه الوضعة يمكن تعزيزها بعد بوضع القدمين متباعدتين



الشكل (٩٨) مستعد للقل (= التحرك).

على الارض او بإضافة قبضتين مطبقتين الى مجموعة الايماءات.

ان المجموعات العدائية - الاستعدادية تستخدمها عارضات الازياء المحترفات لإعطاء الانطباع بأن ملابسهن هي للمرأة الحديثة العدائية التي تفكر في المستقبل. وأحياناً تتم الايماءة بيد واحدة، فحسب، على الخصر، واليد الاخرى تقوم بايماءة اخرى (الشكل [٩٩])، إن ايماءات التقييم النقدي هي غالباً ما تُرى في وضعة اليدين على الخصر.



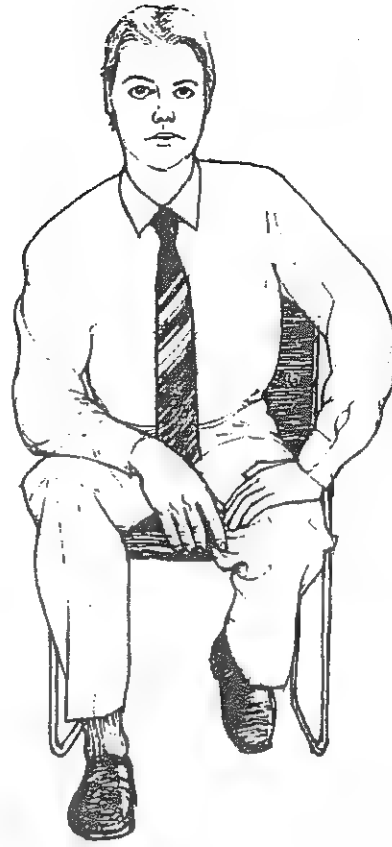
الشكل (٩٩) إيماءة اليد على الخصر تُستخدم لجعل الملابس تروق أكثر.

الاستعداد الجالس

ان واحدة من أئمن الايماءات التي يمكن أن يتعلم المفاوض التعرف إليها هي الاستعداد الجالس. في حالة المبيع، مثلاً، إذا كان الشاري المحتمل سيتخذ هذه الايماءة في نهاية العرض، وتكون المقابلة قد تطورت وتقدمت بنجاح حتى تلك النقطة، يكون بوسع البائع ان يسأل المستمع عن «طلبته»، ويتوقع الحصول عليها. لقد كشفت عروض أشرطة فيديو تبين بائعي بوالص التأمين وهم يقابلون ويحاورون شارين محتملين، أنه عندما تلي ايماءة الاستعداد الجالس ايماءة ضرب الذقن (التخاذ القرار)، يشتري الزبون البوليصة. على النقيض، إذا اتخذ الزبون خلال ختام عرض البيع مباشرة وضعة الذراعين المصالبتين بعد ايماءة ضرب الذقن تكون الصفقة عادة غير ناجحة. لسوء الطالع، تُلقن معظم مقررات المبيعات جماعة الباعة أن يسألوا دوماً عن الطلبية بقطع النظر عن وضعة جسد الشخص وايماءات. إن تعلم التعرف الى مثل هذه الايماءات بأنها ايماءات استعداد لا يساعد، وحسب، على القيام بمزيد من المبيعات، ولكن يساعد ايضاً على إبقاء اشخاص أكثر كثيراً في مهنة البيع. ان إيماءة الاستعداد الجالس يتخذها كذلك الشخص الم غضب الذي يكون مستعداً لشيء آخر - أن يطردك. إن مجموعة الايماءات السابقة تقدم التقييم الصحيح لنيات الشخص.



الشكل (١٠١) استعداد لإنهاء لقاء أو حديث، اليدين على الركبتين.



الشكل (١٠٠) مستعد للمتابعة.



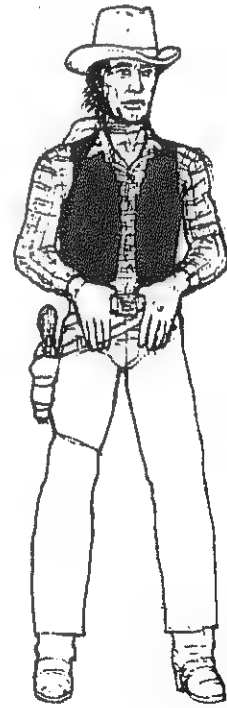
الشكل (١٠٢) انتبه، تبيّن: منحني إلى الإمام، ومكّ بالكروسي.

وضعة البداية

ان ايماءات الاستعداد التي تؤثر الى رغبة في وضع حدّ للحديث او اللقاء هي الانحناء الى الامام مع وضع اليدين الاثنتين على الركبتين، (الشكل ١٠١)، او الانحناء الى الامام مع إمساك الكروسي باليدين معاً، (الشكل ١٠٢). فإذا ما حدثت واحدة من هاتين الايماءتين خلال الحديث فإنه لمن الحكمة بالنسبة اليك ان تنصدر الموقف وتنتهيه. وهذا يتيح لك ان تحتفظ بفائدة سيكولوجية وتحافظ على السيطرة.

العدوانية الجنسية

إن وضعة الابهامين الموضوعين تحت الحزام أو فوق اعلى الجبين هي ايماءة تُستخدم لاطهار موقف عدائي جنسي. إنها واحدة من الايماءات الاكثر شيوعاً في المسلسلات التلفزيونية من افلام الغرب (= الوسترن) لكي



الشكل (١٠٣) وقعة واعى البقر.

يُروا المشاهدين رجولة ابطالمهم المسلحين بالمسدسات (الشكل ١٠٣). ويستخدم الرجال هذه الايماءة لكي يُظهروا لسائر الرجال أنهم غير خائفين. وعندما تُستخدم هذه الايماءة في حضرة الإلث فإنهم قد تترجم الى «أنا رجل، بوسعي أن أسيطر عليك!».

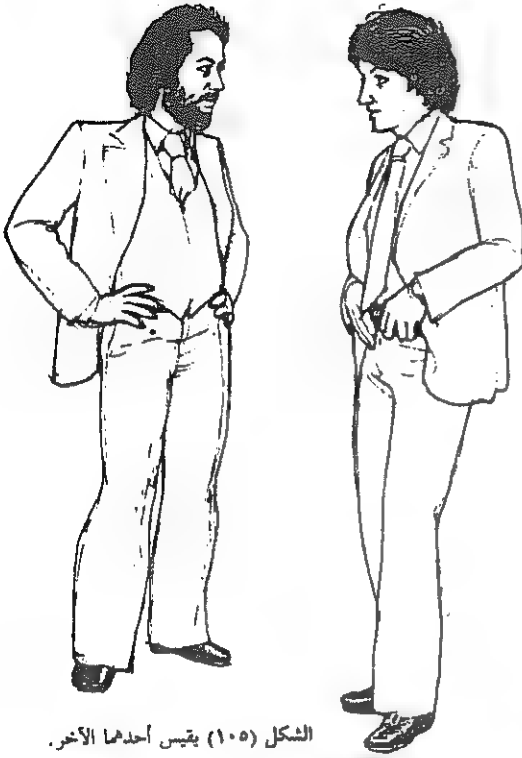
ان هذه الايماءات، مقرونة بانسائي عيين متسعين وقدم واحدة متجهة شطر امرأة، تفك رمزها بسهولة معظم النساء. إنها ايماءة تقدم بطريقة غير شفوية الى النساء مايجول في خاطرهم. وقد كانت هذه الايماءة مقصورة على الرجال، فحسب، ولكن ارتداء النساء البنطلونات او الدجينز، كالرجال، سمح لهن باستخدامها كالرجال سواء بسواء، ولكن عندما يرتدين البنطلون او الدجينز فقط. وعندما ترتدي المرأة ثوباً او ما شابه، فإن الانثى العدائية جنسياً تعرض ايهاماً تحت الحزام او في اعلى الجيب...

العدوان الذكري - الذكري

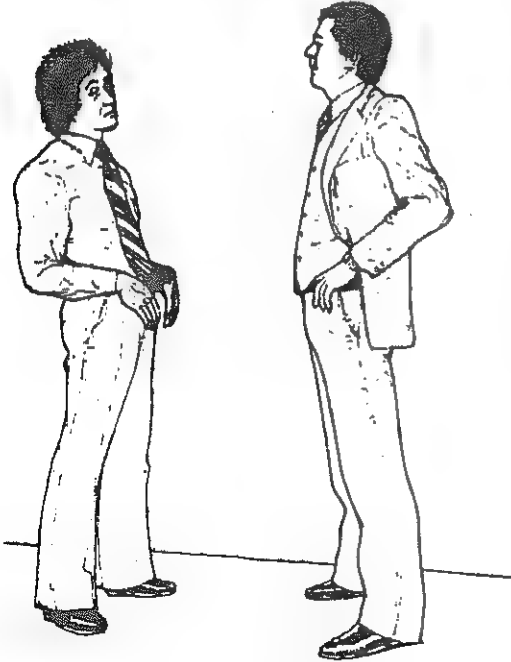
الشكل (١٠٥) يُظهر رجلين يقيس أحدهما الآخر، مستخدمين خصائص الايماءتين اليدين على الخصر، والابهامين في الحزام. وباعتبار انهما يقفان على زاوية بعيداً أحدهما عن الآخر، والنصفان السفليان من جسديهما مسترخيان، فإنه لمن المعقول الافتراض، ان هذين الذكرين يقيمان لاشعورياً أحدهما الآخر وأن الهجوم مستبعد الحدوث. وقد يكون

حديثهما عابراً أو ودوداً، ولكن جواً تاماً من الاسترخاء لن يوجد بينهما ما لم تتوقف ايماءة اليدين على التخصر، وتستخدم بدلاً منها ايماءة الراحة المفتوحة.

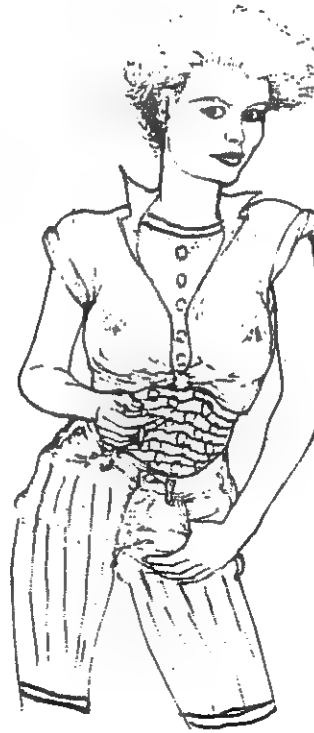
لو ان هذين الرجلين كانا متقابلين مباشرة، وأقدامهما مزروعة ارضاً بثبات، لكان من المحتمل أن يحدث بينهما صراع (الشكل ١٠٦).



الشكل (١٠٥) يقيس أحدهما الآخر.



الشكل (١٠٦) اضطراب يفتقر.



الشكل (١٠٤) الأنيق العدائية جنسياً.

إشارات العينين



الشكل (١٠٧) عينا صغيرتان كالخرز.



الشكل (١٠٨) عينا حجرة النوم.

المغضب والسليبي يجعل الانسانين يتقلصان الى ما يسمى عامة «عينا صغيرتان كالخرز»، او «عينا الحية». ان العيون تُستخدم كثيراً في التودد والمغازلة؛ والنساء يستعملن ماكياج العينين للتشديد على التباهي بالعينين. اذا كانت امرأة تحب رجلاً، فانها تمدد انساني عينيها أمامه، وهو يفك الشيفرة بطريقة صحيحة دون أن يدري أنه يفعل ذلك. لهذا

خلال التاريخ، شغلنا بالعين وتأثيرها في السلوك البشري. وجميعاً قد استخدمنا عبارات من مثل «سهام العينين»، أو «له عينا مخادعتان»، أو «لها عينا جذابتان او مغربتان»، أو «كان في عينيه ذلك البريق»، أو «اصابني بالعين الشريرة... الخ، الخ... الخ» عندما نستخدم هذه الجمل، فإننا نشير من غير تعمّد أو قصد الى حجم يؤبؤ العين أو إنسانها لدى الشخص، وإلى تصرف النظرة المحدقة لدى الرجل او المرأة. في كتابه «العين راوية الحكايات» لس، يقول هذا ان العين قد تعطي كل اشارات الاتصالات البشرية الاكثر كشفاً ودقة من دون كل الاتصالات لأنها نقطة بؤرية على الجسم، وانسانا العينين يعملان مستقلين.

في حالات اضاءة معينة يتمدد إنسانا العينين او يتقلصان تبعاً لتغير موقف الشخص او مزاجه من إيجابي الى سلبي، والعكس بالعكس. عندما يُثار الشخص، فإن إنساني عينية يمكن ان يتمددا الى أربعة اضعاف حجمها العادي. وعلى اليقين، ان المزاج

النظارات السوداء المستخدمة من جانب الخصوم أزيلت اشارات بؤبؤ العين، وكانت النتيجة ان الخبراء كسبوا مباريات أقل من المعتاد.

لقد استخدم الصينيون القدامى الذين يتعاطون تجارة المجوهرات تمثُّد انسانيّ العينين لدى البشارين عندما يتفاوضون معهم على الاسعار. ومنذ قرون مضت، كانت البغايا يضعن في عيونهن قطرات من البلادونة (= حشيشة ست الحسن) في عيونهن لكي يجعلن أنفسهن يبدن مرغوبات اكثر. وقد اشتهر القطب اليوناني الراحل ارسطو اواناسيس باستخدامه النظارات السوداء عندما كان يقوم بمفاوضات عملية وتجارية بحيث لا تفضح عيناه أفكاره.

هناك عبارة شائعة مفادها «انظر الى عينيّ الشخص عندما تتحدث اليه». عندما تتصل بأحد او تتفاوض معه، تدرب على التحديق اليه في انسانيّ عينيه، ودع هذين يكشفان لك حقيقة مشاعره.

تصرف النظر المحذقة

إنه، فحسب، عندما تنظر «عيناً لعين» الى شخص آخر يشأ أساس حقيقي للاتصال. ففي حين أن بعض الاشخاص يجعلوننا نشعر اننا مرتاحون جداً عندما يتحدثون إلينا، فإن اشخاصاً آخرين يجعلوننا نشعر اننا غير مرتاحين، ومتزعجون، وبعضهم يبدون غير جديرين بالثقة. إن لذلك علاقة رئيسية بطول

السبب تُدبّر اللقاءات الرومنطيقية غالباً على ضوء خافت، الأمر الذي يجعل بؤبؤ العين يتمدد.

ان المحبين الشاب - شاباً وصبايا - الذين يتطلعون عميقاً في عيون بعضهم البعض انما ينظرون من دون علمهم الى تمدد البؤبؤ؛ ان كل واحد منهم يغدو مثاراً بفعل تمدد بؤبؤ عينيّ الآخر. وقد دلّت الأبحاث انه عندما تُعرض أفلام إباحية، فإن المشاهدين قد يتمدد بؤبؤ عيونهم ثلثي أضعاف حجمه العادي تقريباً. وعندما تُعرض هذه الافلام عينها على النساء يكون تمدد البؤبؤ لديهن اكثر حتى من التمدد لدى الرجال، الأمر الذي يثير بعض الشك بالنسبة الى العبارة القائلة ان النساء أقل إثارة بالإباحية من الرجال.

إن للأطفال والاولاد الصغار انسانيّ عينيّن أكبر من انسانيّ عينيّ الراشدين، والانسائان هذان يتمددان باستمرار عندما يكون الراشدون حاضرين في محاولة لكي يُظهروا انهم ذوي اغراء وفتنة ما أمكن، ولذا يلقون اهتماماً متواصلاً.

ان الاختبارات التي أجراها خبراء في لعب السورق (الشُّدة) تدلّ على ان عدد المباريات التي يكسبها الخبراء تكون أقلّ عندما يخفي خصومهم عيونهم خلف نظارات سواده. مثلاً، اذا أعطي الخصم 4 أصوات في لعبة بوكر، فإن تمثُّد انسانيّ عينيه السريع قد يكشفه لاشعورياً الخبير الذي يعتريه شعور أنه لا ينبغي ان يراهن على «الدق» (= الدورة) التالي. ان

دوماً من اعتبار الظروف الثقافية قبل القفز الى الاستنتاجات.

ليس طول النظرة المحدقة، وحسب، ذا معنى؛ فإن المهم ايضاً المنطقة الجغرافية من وجه الشخص وجسده التي توجه اليها نظرتك هذه، إذ إن هذه ايضاً تؤثر في نتيجة المفاوضة. هذه الاشارات تُنقل وتُتلقي بطريقة غير شفوية، وهي تترجم بدقة من المتلقي.

النظرة المحدقة العملية (الشكل [١٠٩])

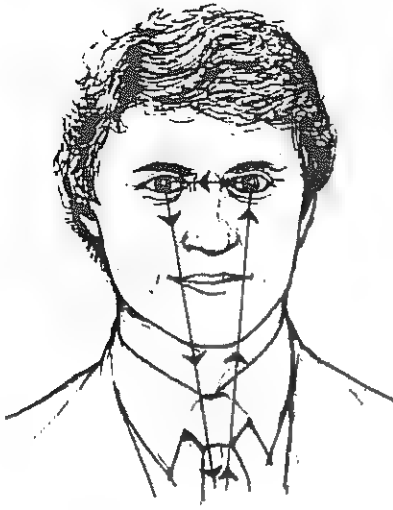
عندما يكون هناك مناقشات على مستوى العمل، تصوّر أن هناك مثلاً على جبين الشخص الآخر. باحتفاظك بنظرتك المحدقة متجهة الى تلك المنطقة، تنشئ جواً جدياً. ويستشعر الشخص الآخر أنك جاد في الأمر. وتكون قادراً على الحفاظ على السيطرة على



الشكل (١٠٩) النظرة العملية (= التجارية).

المدة التي ينظرون فيها الينا او يشغلون نظرتنا المحدقة وهم يتحدثون. عندما يكون شخص ما غير صادق أو أنه يكتُم معلومات، فإن عينيه تلتقي عينينا أقل من ثلث الوقت. وعندما يلتقي نظر شخص ما نظرك أكثر من ثلثي الوقت، فإنه قد يعني أمراً من امرين: أولاً، انه يجذبك شيقاً جداً او مغرياً وجذاباً، وفي هذه الحالة تكون النظرة المحدقة مقرونة بتمدد انسانيّ العينين؛ ثانياً، أنه عدائي تجاهك وقد يكون يستخدم تحدياً غير شفهي، وفي هذه الحالة يتقلص إنسانا العينين. يقول أردجايل إنه وجد أنه عندما يجب الشخص (أ) الشخص (ب) يجب (ب) بالمقابل (أ). بكلمات أخرى، لإقامة علاقة جيدة مع شخص آخر، ينبغي أن تلتقي نظرتك المحدقة نظرته نحو ٦٠ بالمائة الى ٧٠ من الوقت، هذا ايضاً يجعله يشرع في حبك. وليس من المدهش، إذن، ان الشخص العصبي، والخبول الذي يلتقي نظرتك المحدقة اقل من ثلث الوقت نادراً ما يوثق به. في التفاوض، ان النظرات السوداء ينبغي تجنبها طوال الوقت لأنها تُشعر الآخرين أنك تحدق بهم.

مثل معظم لغة الجسد والايماجات، ان طول الوقت الذي يحدق فيه الواحد بالآخر يحدّد ثقافياً. ان الاوروبيين الجنوبيين لديهم تردد تحديق مرتفع قد يكون مهيناً بالنسبة الى الآخرين، والنظرة المحدقة اليابانية هي بالعنق بدلاً من الوجه اثناء الحديث. تأكد



الشكل (١١١) النظرة الحميمة.



الشكل (١١٠) النظرة الاجتماعية.

التحديق البعيد هي من العينين الى المنفَرَج (= الزوايا الناشئة عن انفراج الرجلين). الرجال والنساء يستخدمون هذه النظرة المحدقة لاطهار الاهتمام احدهم بالآخر، واولئك الذين يكونون مهتمين يردون النظرة المحدقة.

النظرة العجلى الجانبية

هذه النظرة العجلى الجانبية تُستخدم لايصال إما الاهتمام او العداء. عندما ترافق برفع بسيط للحاجبين او بابتسامة، فإنها توصل الاهتمام، وهي غالباً ما تُستخدم كإشارة تودد ومغازلة. وإذا ما ترافقت مع حاجبين متجهين الى أسفل، او جبين متغصن، او مع زاويتي الفم المتجهين الى أسفل، فتلك علامة موقف الارتياب، والعداء، والانتقاد.

التفاعل، شرط ألا تسقط نظرتك المحدقة الى ما دون مستوى عيني الشخص الآخر.

عندما تسقط النظرة المحدقة الى ما دون مستوى عيني الشخص الآخر، ينشأ جو اجتماعي. ان الاختبارات التي أجريت على النظر المحدق كشفت أنه خلال اللقاءات الاجتماعية تنظر عينا المحدق ايضاً الى منطقة مثلثة على وجه الشخص الآخر، وفي هذه الحالة بين العينين والفم.

النظرة المحدقة الحميمة (الشكل [١١١])

ان النظرة المحدقة هي عبر العينين وتحت الذقن الى سائر أعضاء جسد الانسان. في اللقاءات القريبة، إنها المنطقة المثلثة بين العينين والصدر والتهدين، وبالنسبة الى

خلاصة

إن المنطقة من جسد الشخص الذي توجّه إليها نظرتك المحدّقة قد يكون لها تأثير على نتيجة أي لقاء وجهاً لوجه. إذا كنت مديراً سيويّخ موظفاً كسولاً، فأَي نظرة تستخدم؟ إذا أنت استخدمت النظرة الاجتماعية، فإن الموظف سيقبّل اهتمامه ومبالاته بكلماتك، بغضّ النظر عن مقدار ارتفاع صوتك أو تهديدك. إن النظرة المحدّقة الاجتماعية ستزعج اللسعة من كلماتك، والنظرة المحدّقة الحميمة إما تخيف الموظف أو تربكه. إن النظرة المحدقة العملية هي النظرة الملائمة للاستخدام إذ إن لها تأثيراً قوياً في المتلقّي، وتطلعه على أنك جاد.

إن ما يصفها الرجال أنها نظرة «تعال» التي تستخدمها النساء تتصل بنظرة عجل جانبية، ونظرة محدّقة حميمة. إذا شاء الرجل أو المرأة تمثيل دور «الصعب الحصول عليهما» فإنهما يحتاجان، وحسب، إلى تجنّب استخدام النظرة المحدّقة الحميمة، واستخدام النظرة المحدّقة الاجتماعية عوضاً عنها. إن استخدام النظرة المحدّقة الاجتماعية خلال التودّد أو المغازلة تسم الرجل أو المرأة بأنهما باردان، وغير وديّين. إن وجهة النظر هي أنك عندما تستخدم النظرة المحدّقة الحميمة مع شريك محتمل من الناحية الجنسية، فإنك تفضح اللعبة. إن النساء لخيرات في إرسال وتلقّي هذا النوع من النظرة، ولكن لسوء الحظ معظم الرجال ليسوا كذلك. إن الرجال هم

عادة واضحون عندما يستخدمون النظرة المحدّقة الحميمة، وهم عموماً، لا يعون أنهم تلقّوا نظرة محدّقة حميمة، مما يحبط المرأة التي تكون قد نقلتها.

إيماءة سدّ العينين

إن بعض الأشخاص الذين يثيروننا كثيراً ونحن نتعامل معهم هم أولئك الذين يستخدمون إيماءة سدّ العينين عندما يتحدثون. هذه الإيماءة تحدث لصّدك عن نظره لأنه أصبح ضجراً أو غير مهتم بك، أو لأنه يشعر أنه متفوق عليك. بالمقارنة مع النسبة العادية من ست طرفات عين إلى ثنائي في الدقيقة خلال الحديث، فإن الجفنين يقفلان ويبقيان مقفلين ثانية واحدة أو أطول بقدر ما يمسحك الشخص مؤقتاً من فكره. إن السّد هو أن تُترك العينان مغلقتين والاسترسال في النوم، ولكن هذا نادراً



الشكل (١١٢) إبعاد كل شخص.

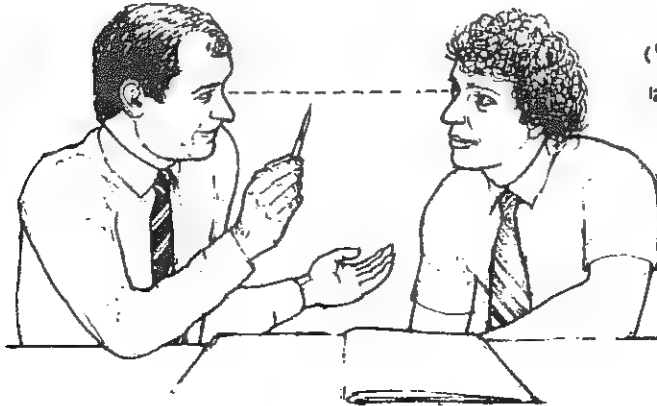
ما يحدث خلال لقاءات الواحد مع الآخر.

إذا ما شعر المرء أنه متفوق عليك، تُقرن إيماءة سدّ العينين برأس مائل الى الخلف لكي يمنحك نظرة طويلة، المعروفة عامة بـ «النظر باستياء أو ازدراء». عندما ترى إيماءة سدّ العينين خلال محادثة، فتلك علامة ان المقاربة التي تستخدمها قد تكون مسببة ردّ فعل سلبي، وأن الحاجة تمسّ الى مسلك جديد اذا ما كان سيحدث اتصال فعال (الشكل ١١٢).

ضبط نظرة الشخص المحدّقة

من الجدير أن ندرس في هذا الحدّ كيف

تُضبط نظرة الشخص المحدّقة عندما تمنحه عرضاً مرئياً، باستعمال الكبت، والخرائط، والجداول والرسوم البيانية، وما شاكل. وتدل الابحاث على انه من المعلومات التي تنقل الى الدماغ البشري، فإن ٨٧ بالمائة منها تأتي من طريق العينين، و٩ بالمائة من طريق الأذنين، و٤ بالمائة من طريق سائر الحواس. مثلاً، اذا كان الشخص ينظر الى المعين أو المساعد البصري وأنت تتحدث، فإنه سيمتصّ ٩ بالمائة من رسالتك اذا لم تكن الرسالة متعلّقة مباشرة بما يراه. اذا كانت الرسالة متعلّقة بالمعين او المساعد البصري، فإنه سيمتصّ، وحسب،



الشكلان (١١٣ و ١١٤)

استخدام القلم للسيطرة
عل نظرة شخص ما.

(الشكل [١١٤]). ان لهذا تأثيراً مغنطيسياً في رفع رأسه بحيث يكون ينظر الى عينيك، وهو يرى الآن ويسمع ما تقوله، محققاً هكذا الامتصاص الاقصى لرسالتك. وتأكد من أن راحة يدك الاخرى مرئية عندما تتحدث.

من ٢٥ إلى ٣٠ بالمائة من رسالتك اذا كان ينظر الى المعين البصري. ولكن، للحفاظ على ضبط أقصى لنظرته المحدقة استعمل قليلاً أو مؤشراً للإشارة الى المعين البصري، وفي الوقت نفسه تلفظ بما يراه (الشكل [١١٣]) ثم، إرفع القلم عن المعين البصري، وامسكه بين عينيه وعينيك

إيماءات التودّد وإشاراته

واعية (تأدون الوعي : النشاطات العقلية تحت عتبة الوعي مباشرة). في عالم الحيوان، يتبع السلوك التوددي في كل نوع مناهج محدّدة ومفروضة سلفاً. مثلاً، في أنواع عدة من الطيور، يتبختر الذكر حول الانثى مُصدراً عرضاً صوتياً، نافشاً ريشه، وقائماً بالكثير من الحركات المعقّدة للفت اهتمامها، بينما تبدو الانثى انها تظهر قليلاً من الاهتمام او لا تبدي أي اهتمام مطلقاً. هذا الطقس مشابه لما يقوم به الحيوان البشري عندما يبدأ التودد. ان تقنية غريهام كانت اظهار ايماءات تودّد ذكرية للإناث المحتملات، واولئك اللواتي كن مهتمات كن يستجبن بإشارات التودّد الانثوية الملائمة، مانحات غريهام الضوء الاخضر غير الشفهي للمتابعة بمقاربة اكثر حميمية.

ان النجاح الذي يلقاه الاشخاص في اللقاءات الجنسية مع أفراد من الجنس الآخر، يتعلّق مباشرة بقدرتهم على ارسال إشارات تودّد للتعرف الى تلك التي تردّ. النساء يعين ايماءات التودّد، كما هنّ واعيات معظم ايماءات الجسد الاخرى، ولكن الرجال هم أقل ادراكاً، وغالباً

لي صديق يدعى غريهام طورفناً يود كل الذكور أن يكتسبوه. فكلما حضر حفلة اجتماعية استطاع بسرعة أن يتتقى النساء المتوفرّات، ويختار منهن واحدة، وبوقت يحطم فيه كل الارقام القياسية (احياناً لا أكثر من عشر دقائق) تراه يتجه معها صوب المخرج الى سيارته ميمماً شطر شفته. ولقد رأيت حتى يعود الى الحفلة بعد ساعة، ويكرر هذه العملية المذهلة نفسها مرتين اثنتين او ثلاث مرات في الليلة ذاتها. ويبدو أنه مجهز برادار داخلي لإيجاد الفتاة المناسبة في الوقت المناسب، وحملها على مرافقته. كثيرون من الاشخاص يتساءلون: ما هو مفتاح نجاحه؟ لعلك تعرف شخصاً مثل غريهام، وقد سألت نفسك السؤال عينه.

ان البحوث حول التودّد والمغازلة الحيوانية، التي قام بها علماء الحيوان والعلماء السلوكيون تكشف ان الذكور والاناث من الحيوانات تستخدم سلسلة معقدة من ايماءات التودّد، بعضها جلي جداً، والبعض الآخر ماهر الى اقصى حدّ، وان معظمها تتم بكيفية دون

ما يكونون عميانياً كلياً بالنسبة اليها.

وكان جديراً بالملاحظة ان النساء وصفن غريهام بأنه ذو جاذب جنسي، و«رجولي»، و«شخص يجعلك تشعرين بأنك انثى»؛ ردود فعلهن على مجموعة إشارات المتواصلة بالنسبة الى التودّد. الرجال، من جهة أخرى، وصفوه بأنه «عدائي»، و«غير مخلص»، و«مغرور»؛ ردّ فعلهم على المنافسة التي يمثلها غريهام. على ذلك كان له قلة من الاصدقاء الرجال، والسبب في ذلك ينبغي أن يكون واضحاً. لا رجل يحب منافساً على اهتماماته بأنثاه.

غالباً ما يُطرح هذا السؤال: «اي ايماءات وحركات جسدية يستخدم الناس لإيصال الرغبة في التورط؟» سنورد الآن لائحة بالاشارات التي يستخدمها الجنسان، الخشن والناعم - لاجتذاب شركاء / شريكات محتملين / محتملات بالنسبة إلى الامور الجنسية. وستلاحظ انه سيُكرّس مجال اوسع لإشارات التودّد لدى النساء اكثر من اشارات الرجال؛ وذلك بسبب أن للنساء مدى اوسع من مدى الرجال للتودّد والمغازلة.

في حين أن اشارات التودّد تُدرس وهي متعمّدة، فإن اشارات اخرى تُقدّم كلياً لأشعورياً. كيف نتعلّم هذه الاشارات أمر يصعب تفسيره، والنظرية الشائعة هي انها قد تكون فطرية (= غريزية، موروثه).

لاحظ الدكتور ألبرت شفلن في مقال له

بعنوان، «التصرّف شبه التوددي في العلاج النفسي» أنه عندما يدخل أحد في رفقة فرد من أفراد الجنس الآخر، تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية. وقد وجد أن عضلة النبرة العالية تظهر بوضوح استعداداً للقاء جنسي محتمل، ويقلّ «الانتفاخ» حول الوجه والعينين، ويختفي ارتخاء الجسد، ويتأّ الصدر، وتغور المعدة اوتوماتيكياً، ويختفي هبوط البطن العظيم، ويتخذ الجسد وضعة منتصبه، ويبدو الشخص انه أفتى في مظهره. ان المكان المثالي لمراقبة هذه التغيرات هو الشاطئ عندما يقترب الرجل والمرأة احدهما من الآخر الى مسافة ما. إن التغيرات هذه تحدث عندما يكون الرجل



الشكل (١١٨) إيماءة تأنق رجالية. (تم حذف الاشكال ١١٥ و ١١٦ و ١١٧ لأنها إباحية وفاضحة).

والمرأة قرييين أحدهما من الآخر لكي تلتقي نظراتهما المحدقتان أحدهما بالآخرى، ويظلان كذلك حتى بعد ابتعادهما، وفي ذلك الوقت تعود الوضعة الأصلية.

إيماءات تودّد الذكر

مثل معظم الأنواع الحيوانية، يعرض الذكر البشري سلوك التأنق لدى اقتراب الأنثى. فضلاً عن ردود الفعل الفسيولوجية الاوتوماتيكية التي سبقت الإشارة إليها، فهو يمسك حنجرته ويسوي ربطة عنقه. وإذا لم يكن يضع ربطة عنق، فإنه قد يمس قَبْته أو ينفض غباراً خيالياً من على كتفه، ويعيد تنظيم أزرار طرف كم القميص المعدنية، أو قميصه، أو معطفه أو أي قطعة ملابس أخرى. وقد يتأنق بملبس شعره.

إن أكثر عرض جنسي عدائي يمكن أن يقوم به تجاه الأنثى هو إيماءة الابهامين في الحزام التي تركز الانتباه على منطقته التناسلية (الشكل ١٠٣). وقد يدير جسده نحوها ويوجه قدمه إليها. إنه يستخدم النظرة المحدقة الحميمة (الشكل ١١١)، ويلفت نظرتها المحدقة لكسر من الثانية أطول من المعتاد. إذا كان حقاً متحمساً، فإن إنسانيّ عينيه يتمددان. وهو غالباً ما يقف ويداه على خصره (الشكل ٩٨) للتشديد على حجمه الجسدي ويبرز استعداداه للتورط مع الأنثى. وعندما يجلس أو ينحني على جدار، فقد ياعد ما بين رجله ليعرض وضعاً مفرشخاً.

عندما يتعلّق الأمر بطقوس التودّد، فإن معظم الرجال هم فعّالون مثل شخص يقف في نهر ويحاول أن يمسك السمك بضربه على الرأس بعضا. والنساء، كما سنرى، لديهن طعوم أكثر ومهارات في صيد السمك لكي يصطدنه أكثر ممّا يرجو أي رجل أن يلتقط من السمك.

إيماءات التودّد الانثوية وإشاراته

تستخدم النساء معظم إيماءات التأنق الأساسية مثل الرجال، بما في ذلك لمس الشعر، وتلميس الملابس، مع اليد أو اليدين الاثنتين على الخصر، والقدم والجسد متجهين صوب الذكر، وامتداد النظرة المحدقة الحميمة ومضاعفة الاتصال بالعينين. وهن يعتمدن إيماءة الابهامين في الحزام، التي تستخدم على الرغم من أنها إيماءة عدائية رجالية، بمهارة انثوية؛ ويعرض إبهام واحد يُدسّ داخل حزام، أو يتأ من حقيبة يدوية أو من جيب.

رفع الرأس

يُرفع الرأس أو يُردّ الى الوراء بحركة مفاجئة لايصال الشعر الى الكتفين أو لإبعاده عن الوجه. حتى النساء ذوات الشعر القصير قد يستخدمن هذه الإيماءة.

الساعدان المكشوفان

إن أنثى مهتمة ستكشف تدريجياً عن ساعديها البضين الناعمي البشرة والملمس امام



الشكل (١٢٠) امرأة تقوم بإمالة تأنيق.



الشكل (١١٩) مجموعة تؤدّد تستخدم لبيع السكار.

واقفة، ويتناقض ذلك مع المرأة المدافعة جنسياً
التي تبقي رجليها متصالبتين ومعاً طوال
الوقت.
الخصران الملفوفان

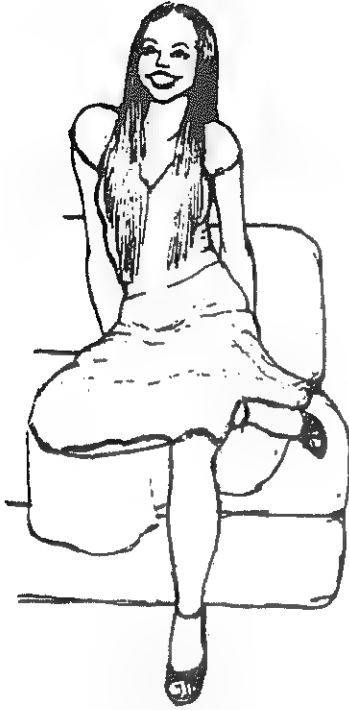
للخصرين التفاف بارز لدى السير لتركيز
الانتباه على المنطقة الحوضية.

ان بعض ايماءات التودّد النسائية المعقولة
التالية قد استخدمت طوال قرون للدعاية من
أجل بيع السلع والخدمات.

الشريك الذكر المحتمل. وقد اعتبرت منطقة
الساعدين إحدى أكثر المناطق إثارة في الجسد.
وتُكشف راحتا اليدين للرجل أثناء الحديث.
والنساء اللواتي يدخن السكاير يجدن القيام بهذا
الكشف المعذب (بإدناء شيء مرغوب فيه ثم
إبعاده على نحو موصول) الساعد/ راحة اليد
بسيطاً جداً وهن يدخن السكاير. إن كشف
الساعدين ورفع الرأس غالباً ما يقوم بهما
المنحرفون جنسياً من الرجال الذين يودّون ان
يتخذوا مظهراً نسائياً.

الرجلان المتفرجتان

تكون المباشرة بين الرجلين أكثر من
المعتاد إذا لم يصل الرجل بعد الى المسرح.
وهذا يحدث سواء أكانت المرأة جالسة أو



الشكل (١٢١) نقطة الركبة.



الشكل (١٢٢) الحذاء يقدّم مفتاحاً.

النظرة الجانبية

بجفتين متدليتين جزئياً، تلفت المرأة نظرة الرجل المحذقة وقتاً كافياً لكي يلاحظ ذلك، ثم تنظر بعيداً بسرعة. ان لذلك شعوراً معذباً باختلاس النظر الى الرجل، واختلاس الرجل النظر اليها، ويمكن ذلك ان يشعل نيران الرجل العادي.

الفم المفتوح قليلاً، والشفتان الرطبتان

يصف الدكتور دزموند موريس ذلك بأنه «تَنكُّرٌ بيئي ذاتي» (ابتغاء التخفي أو الحماية الذاتية... الخ)، إذ ان المقصود هو الرمز الى منطقة المرأة التناسلية. وقد تُجعل الشفتان تبدوان رطبتين إما باستعمال اللعاب أو مساحيق التجميل. كلا الأمرين يمنح المرأة مظهر الدعوة الجنسية.

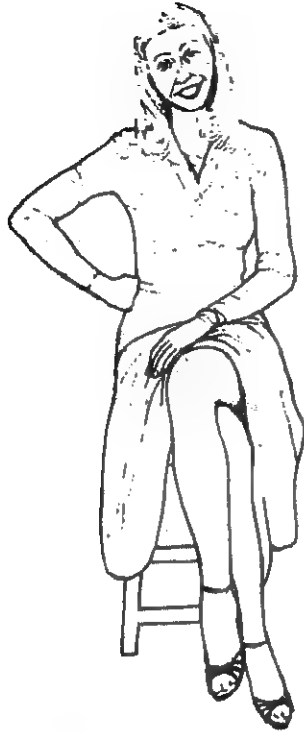
أحمر الشفاه

ان استعمال أحمر الشفاه تقنية استُخدمت منذ آلاف السنين لإبراز هذا الجزء الجميل من الوجه الأنثوي.

إيماءات الرجلين المتصالبتين النسائيتين

غالباً ما يجلس الرجال وقد باعدوا رجليهما بعرض مفرشخ عدائي، في حين أن النساء يستخدمن تصالب الرجلين كحماية لمنطقتهم التناسلية.

مع نقطة الركبة (الشكل ١٢١)، توضع رجل تحت الأخرى، وتشير الى الشخص الذي



تجده مثيراً للاهتمام. وهذه وضعة استرخاء كبير
تنزع الرسميات من الحديث، وتمنح الفرصة
لعرض سريع للفخذين.

إن معظم الرجال يتفقون على أن التفاف
الرجلين (الشكل ١٢٣) هو وضعة الجلوس
التي تتخذها النساء وتروق للرجال كثيراً. انها
إيماءة تستخدمها النساء شعورياً لاجتذاب
الانتباه.

وئمة إشارات أخرى تستخدمها النساء
تتضمن تصالب الرجلين وفك التصالب ببطء
امام الرجل، وضرب الفخذين بيدها بلطف
مشيرة الى رغبة في لمسها. وهذا يُرفق غالباً
بالتحدث بصوت خافت.

الشكل (١٢٣) التفاف الساقين.



الشكل (١٢٤) دون العودة الى ما قرأت، كم يسعك أن تتحد من إيماءات وإشارات التردد في هذه الصورة؟

سيكار، وسكاير، وغلايين، ونظارات

إيماءات التدخين

التدخين هو مظهر خارجي لاضطراب أو نزاع داخلي، وليس له سوى علاقة صغيرة بإدمان النيكوتين. إنه واحد من أنشطة الإزاحة التي يستخدمها الناس في مجتمع اليوم الضاغط كثيراً لإطلاق التوترات التي تتكدس من اللقاءات الاجتماعية والعملية. مثلاً، إن معظم الناس يجتهدون توتراً داخلياً وهم ينتظرون في عيادة طبيب الأسنان لانتزاع ضرس. وفي حين يغطي المدخن قلقه بالتدخين، فإن غير المدخنين يقومون بطقوس أخرى من مثل الصقل، وقضم الاظافر، والقرع بالاصبع والقدم، وتعديل الزرّين المعدنيين في كمّ القميص، وحك الرأس، وسحب الخاتم من الاصبع ثم إعادته الى مكانه، واللعب بربطة العنق، وعرض إيماءات أخرى متعددة تفيدنا ان الشخص هذا يحتاج الى إعادة اطمئنان.

مدخو الغليون

يقوم مدخو الغليون بطقوس التنظيف،

والاشعال، والقرع، والملء او الحشو، والصرّ، والنفث بالغليون، وتلك طريقة جد مفيدة للتخلّص من التوتر عندما يكونون فريسة الضغط. وقد بيّنت البحوث عن المبيعات ان مدخني الغليون غالباً ما يستغرق اتخاذهم القرارات وقتاً أطول للشراء مما يقتضي مدخني السكاير أو غير المدخنين، وأن طقس الغليون غالباً ما يحدث خلال اللحظات المتوترة في لقاء المبيع. ويبدو أن مدخني الغليون هم اشخاص يحبون أن يؤخروا أو يؤجلوا اتخاذ القرارات، ويستطيعون ان يقوموا بذلك بطريقة غير فضولية ومقبولة اجتماعياً. فإذا أردت قراراً سريعاً من مدخن غليون، إخفِ غليونه قبل المواجهة.

مدخو السكاير

مثل تدخين الغليون، إن تدخين السكاير هو إزاحة توتر داخلي، وهو يتيح وقتاً للتأخير أو التأجيل، ولكن مدخن السكاير غالباً ما يبلغ قراره بأسرع مما يفعل مدخن الغليون. إن مدخن الغليون هو، في الواقع،



الشكل (١٢٦) الدخان الى أسفل: سلمي، كتوم، مرتاب.



الشكل (١٢٥) الدخان الى أعلى: واثق بنفسه، متفوق، ايجابي.

نفث الدخان، ومن زاوية الفم، يدلّ على موقف حتى أكثر سلبية أو كتوم. ان هذا يفترض، طبعاً، أن المدخن لا ينفث الدخان الى أعلى ليتجنب الإساءة إلى الآخرين؛ في تلك الحالة كان يمكن أن ينفث الدخان في أي من الاتجاهين.

في الأفلام السينمائية، يُمثل رئيس عصابة راكبي الدراجات البخارية او زعيم نقابة مجرمين عادة شخصاً خشناً، يميل عندما يدخن، برأسه الى الوراء بحدة، ويدقة مضبوطة، فينفث الدخان نحو السقف ليدلّل على تفوّقه بالنسبة الى سائر أفراد العصابة. على النقيض، غالباً ما صُوّر همفري بوغارت كشقي (= غانغستر) او كمجرم يمكس دوماً بسيكارته مقلوبة بيده، وينفث الدخان الى أسفل من

مدخن سيكارة يحتاج الى وقت أطول مما تسمح به سيكارته للتأخير أو التأجيل في اتخاذ القرارات. ويتضمّن طقس السيكارة القرع، واللف، والنقر بالاصبع، والتلويح وسائر الايماءات الصغيرة التي تشير إلى أن الشخص إنما يختبر توتراً أكثر مما هو طبيعي.

إن إشارة واحدة معيّنة تدلّ على ما إذا كان موقف شخص ما ايجابياً وسليماً تجاه ظروفه؛ الاتجاه الذي ينفث فيه دخان السيكارة، أهو الى أعلى أو الى أسفل. إن الشخص الذي يشعر أنه ايجابي أو متفوق، أو واثق بنفسه سينفث الدخان الى أعلى معظم الوقت. وعلى النقيض، الشخص الذي يكون في إطار فكري سلمي، أو كتوم، أو مرتاب سينفث الدخان الى أسفل معظم الوقت. ان

أن يلعبوا «الدق» (= الجولة) التالي إذ إنهم قد يُغلبون. إن مراقبة إيماءات التدخين في مجال المبيع تُظهر أنه عندما يُطلب الى المدخن ان يشتري، فإن أولئك الذين يكونون توصّلوا الى قرار ايجابي ينفثون الدخان إلى أعلى، في حين أن أولئك الذين قرروا ألا يشتروا ينفثون الدخان الى أسفل. إن البائع المتجول الميقظ الذي يرى دخان السيكارة منقوفاً الى أسفل خلال ختام صفقة مبيع، يمكنه أن يعيد بيع الزبون بذكر كل الفوائد التي قد يلقاها بشرائه المنتج، ليتيح للزبون الوقت الكافي لإعادة النظر في قراره.

مدخنو السيكار

السيكارات قد استخدمت دوماً كوسيلة لإظهار التفوق بسبب كلفتها وحجمها. ان المدير الاداري الرفيع المقام، وزعيم العصابة، والاشخاص الرفيعة الوضع اجتماعياً يدخنون غالباً السيكار. إن السيكارات تستخدم للاحتفال بانتصار أو انجاز من مثل مولد طفل، او زفاف، او عقد صفقة تجارية، أو كسب جائزة في اليانصيب. وليس مدعشاً أن معظم الدخان الذي يُنفث من جانب مدخني السيكار يوجه الى أعلى. وقد حضرت مؤخراً عشاء احتفالياً ورّع فيه السيكار تجاناً، وكان من الشيق ملاحظة أن من بين الاربعمائة سيكار التي ورّعت على المدخنين كان ٣٢٠ مدخناً ينفثون الدخان الى أعلى.

زاوية فمه، وهو يخطط لاقتحام سجن أو أي نشاط ملتوٍ. ويبدو أن هناك علاقة بين كم يشعر المرء انه شخص ايجابي أو سلبي والسرعة التي ينفث فيها الدخان. وبقدر ما تكون سرعة نفث الدخان إلى أعلى يشعر الشخص بالتفوق او بالثقة بالنفس؛ وبقدر ما ينفثه إلى أسفل يشعر بأنه سلبي أكثر.

إذا كان لاعب الورق (ورق الشدة) الذي يدخن ورّع له ورق ممتاز، فإنه على وجه الاحتمال، ينفث دخان سيكارتته الى أعلى، بينما اذا لم يكن السورق مهياً، فإن ذلك قد يجعله ينفث الدخان الى أسفل. إن بعض لاعبي الورق يستخدمون إيماءة الوجه اللامعبر (= الذي لا تظهر عليه الانفعالات) - وجه لاعب البوكر - عندما يلعبون الورق كوسيلة لعدم ابراز أي إشارات جسدية يمكن ان تفضحهم، بينما يحب لاعبون آخرون أن يكونوا ممثلين ويستخدمون لغة جسدية ليضلّلوا اللاعبين الآخرين ويخبروهم الى شعور زائف بالامان. اذا كان لاعب البوكر، مثلاً، قد جمع بين يديه أربعة أصوات، وأراد أن يخدع سائر اللاعبين، بوسعه أن يلقي بالاوراق مقلوبة على المائدة بقرف ثم يرسل شتيمة او يطوي ذراعيه ويتخذ وضعة غير شفوية تدل على أنه تلقى ورقاً غير جيّد. ثم إذ ذاك، يجلس باستواء ويمجّ سيكارتته ثم ينفث الدخان إلى أعلى! عقب قراءة تلك هذا الفصل، ستكون الآن واعياً أنه من غير الحكمة بالنسبة الى اللاعبين الآخرين



الشكل (١٢٧) استيهال.

إشارات تدخين عامة

إن قرع طرف السيكار أو السيكارة المتواصل فوق المنفضة يدل على أنه يحدث نزاع داخلي، وأنت قد تحتاج إلى إعادة طمأننة المدخن. هنا أيضاً، ظاهرة تدخين شبيقة. إن معظم المدخنين يدخنون سيكارتهم حتى طول معين قبل إطفائها في المنفضة. وإذا أشعل المدخن سيكارة وأطفأها على حين غرة في وقت مبكر أكثر مما هو معتاد، فقد دُلِّل على قراره بإنهاء الحديث. إن انتظار إشارة الانهاء هذه قد يسمح لك بالسيطرة على ختام الحديث، جاعلاً الأمر يبدو أن قضية الانهاء كانت فكرتك.

التأخير أو التأجيل

مثل تدخين الغليون، إن إيماءة النظارات في الفم يمكن أن تُستخدم لتأجيل قرار أو تأخيره. في المفاوضة، تبين أن تلك الإيماءة تبدو غالباً جداً في ختام المناقشة عندما يكون قد طُلب إلى الشخص أن يتخذ القرار. إن فعل تناول النظارتين على نحو متواصل وتنظيف عدستها هو طريقة أخرى يستخدمها من يضعون نظارات على عيونهم لكسب الوقت من أجل اتخاذ القرار. وعندما ترى هذه الإيماءة مباشرة عقب طلب معرفة القرار، فإن الصمت هو أفضل تكتيك.

إن الإيماءات التي تلي إيماءة التأخير أو التأجيل هذه تشير إلى نية الشخص، وتسمح للمفاوض اليقظ بأن يستجيب وفقاً لذلك. مثلاً،

إيماءات بالنظارات

إن كل معين أو مساعد اصطناعي يستخدمه الإنسان يمنح مستخدمه فرصة القيام بالكثير من الإيماءات الكاشفة، وتلك هي حتماً الحالة بالنسبة إلى الذين يستعملون النظارات. إن إحدى الإيماءات الأكثر شيوعاً هي وضع ذراع من ذراعي إطار النظارتين في الفم (الشكل ١٢٧).

يقول دزموند موريس إن فعل وضع الأشياء على الشفتين أو في الفم هو محاولة مؤقتة من جانب الشخص ليعيش الأمان الذي اختبره وهو بعد طفل يرضع من ثدي أمه، مما يعني أن النظارات في الفم هي أساسياً إيماءة إعادة طمأننة. إن المدخنين يستعملون سيكارتهم للسبب نفسه، والولد يمص إصبعه.

الشكل (١٢٨) المعتدي.



يكون عند الطرف الآخر المتلقي هذه النظرة قد يشعر أنه يحاكم أو يُنعمُ النظر فيه ويُفحص. ان النظر من فوق النظارتين قد يكون غلطة جدّ مكلفة، إذ إن المستمع يستجيب حسياً لهذه النظرة بذراعين مطويتين، ورجلين متصالبتين، وموقف سلبي متطابق. يتعين على مستعملي النظارات نزعها عندما يتحدثون، وان يعيدوها الى مكانها امام عيونهم عندما يصغون. ان ذلك لا يجعل الشخص الآخر مسترخياً، وحسب، بل إنه يتيح لمستعملها ان يسيطر على الحديث. ويعلم السامع بسرعة أنه عندما تنزع النظارات، ينبغي له أن يقاطع مستعملها، وعندما تعاد الى مكانها فإنه يُستحسن ان يبدأ الكلام.

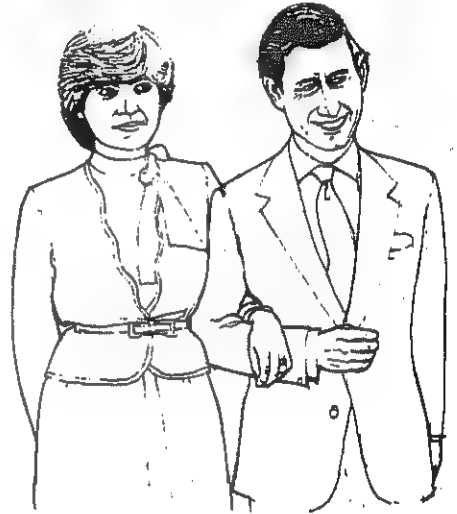
إذا اعاد الشخص وضع النظارتين أمام عينيه، فإن ذلك يعني غالباً أنه يؤدّ ان «يرى» الوقائع او الحقائق مجدداً، بينما ان طَيّ النظارتين، ووضعهما جانباً يشيران الى النية في إنهاء الحديث.

النظر من فوق النظارتين

استخدم الممثلون السينمائيون في الافلام التي صُوّرت خلال العشرينات والثلاثينات هذه الایمأة لتصوير شخص يحب الانتقاد او شخص يجب المحاكمة العقلية من مثل رئيس مدرسة رسمية انكليزية. وغالباً ما يكون الشخص واضعاً امام عينيه نظارتَي القراءة، ويجد مناسباً اكثر النظر من فوق اعلاهما، عوضاً عن نزعها للنظر الى الشخص الآخر. والشخص الذي

إيماءات إقليمية وامتلاكية

آخر. مثلاً، إذا كنت ستلتقط صورة فوتوغرافية لصديق وسيارته الجديدة، أو بيته أو قاربه الجديدين، أو أي ممتلكات شخصية أخرى، فإنك ستجد حتماً أنه ينحني فوق ملكيته المكتسبة حديثاً، واضعاً قدمه عليها أو مطوقاً أياها بذراعه (الشكل ١٣٠)، وعندما يلمس هذه الملكية، فإنها تسمى امتداداً لجسده، وبهذه الوسيلة يُظهر للآخرين أنها تخصّه. إن المحبين من الشبان والصبايا يمسون، على نحو متواصل، أيدي بعضهم بعضاً، أو يضعون أذرعهم حول بعضهم بعضاً في المواقف العلنية والاجتماعية ليُبرزوا للآخرين ادعاء بعضهم بعضاً. إن المدير الإداري يضع قدميه فوق طاولة مكتبة أو ادراجها أو تراه ينحني على مدخل مكتبه ليُظهر ادعاءه ذلك المكتب ومفروشاتة.



الشكل (١٢٩) المرافعة على المطالبة بشيء.

إيماءات إقليمية

مع ذلك، إن الطريقة السهلة لتخويف أحد هو أن تنحني فوق شيء يمتلكه، أو أن تجلس فوقه، أو أن تستخدمه دون إذنه. إضافة إلى وضوح اساءة استعمال إقليم شخص ما أو ممتلكاته من مثل الجلوس إلى مكتبه أو اقتراض

ينحني الناس بعضهم على بعض، أو على أشياء لإظهار ادعاء إقليمي بالنسبة إلى ذلك الشيء أو الشخص. والانحناء قد يُستخدم كذلك كطريقة للسيطرة أو التخويف عندما يكون الشيء المنحني عليه يخص شخصاً

إن بعض الأشخاص من مثل الشخص الميّن في الشكل (١٣١)، هم منحنون معتادون على مداخل المكاتب ويمضون في الحياة مخيفين معظم الناس منذ التعارف الاول. هؤلاء الاشخاص يُنصحون كثيراً بأن يمارسوا وضعة منتصبه مع إبراز راحات أيديهم لإعطاء انطباع جيّد بالنسبة الى الآخرين. ان الناس يشكلون ٩٠ بالمائة من رأيهم فيك في الثواني التسعين الاولى من لقاءك، ولن تحظى بفرصة ثانية لإعطاء او تقديم انطباع أول!



الشكل (١٣٠) إمالة تظهر الاعتزاز بالتسلك.

سيارته دون سؤاله ذلك، هناك تقنيات تخويف اخرى جدّ بارعة. إحداها الانحناء على مدخل مكتب شخص آخر او الجلوس فوق معقده من دون قصد.

وكما سبق ذكره، إن البائع الذي يزور زبوناً في منزله، يُنصح بأن يسأله «أي مقعد ينحك؟» قبل أن يجلس، إذ إن الجلوس على الكرسي الخطأ يخيف الزبون ويجعله بعيداً، وقد يكون لذلك تأثير سيء في فرصة اجراء عقد بيع ناجح.



الشكل (١٣١) المخزف.

إيماءات الامتلاك



الشكل (١٣٢) انعدام الاهتمام.

موقف الرئيس الى انعدام الاهتمام او اللامبالاة بسبب ايماءة خلّوه من الهم. بكلمات اخرى، إنه قليل الاهتمام بالنسبة الى الموظف او مشكلته، وقد يشعر ان وقته يُهدر بـ «القصة القديمة نفسها».

هناك سؤال بعد ينبغي أن يُطرح: «أي شيء لا يبالي به الرئيس؟».

قد يكون درس مشكلة الموظف، وقرّر انها ليست حقاً مشكلة رئيسية، ولعله حتى اصبح غير مهتم بالموظف او بات لا مبالياً

ان موظفي الادارات مذنبون خاصة باستخدامهم، على نحو متواصل، الايماءات التالية. فلقد لوحظ ان الموظفين الذين عُيّنوا حديثاً في وظائف إدارية يبدأون على حين غرة باستعمالها، على الرغم من حقيقة أنهم لم يسبق لهم قط ان استعملوها قبل تعيينهم.

ومن الطبيعي ان نفترض ان وضعة الرجل في الشكل (١٣٢) تعكس موقفاً هادئاً، ومسترخياً، ومبتهجاً لأن ذلك ما هو في الواقع. ان ايماءة الرجل فوق الكرسي لا تعني وحسب، امتلاك الرجل ذلك الكرسي المعين او ذلك المدى المعين، ولكنه يشير كذلك الى أن آداب السلوك المعتادة قد تسترخي.

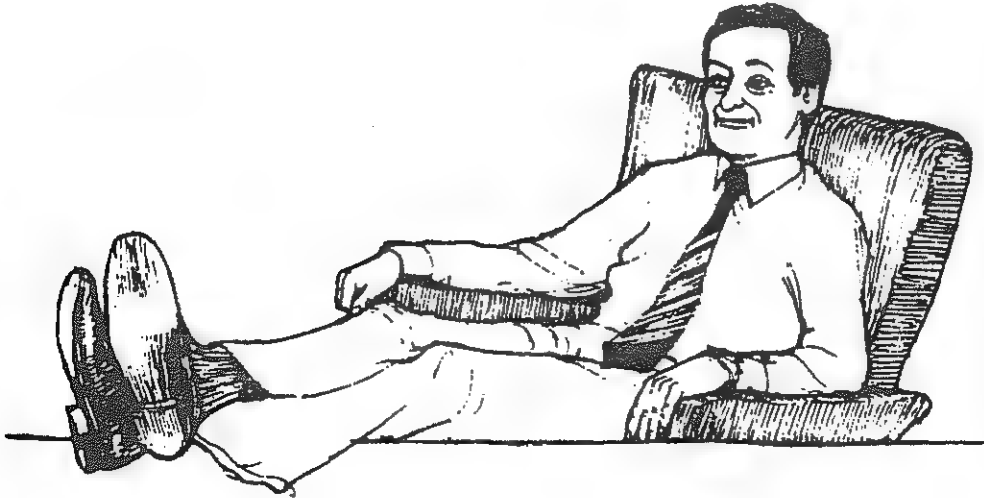
من الشائع ان نرى صديقين حميمين يجلسان هكذا، يضحكان و«ينكتان» احدهما مع الآخر، ولكن لندرس تأثير هذه الايماءة في ظروف مختلفة ومعناها. خذ، مثلاً، هذا الموقف النموذجي: لدى موظف مشكلة شخصية، فيدخل مكتب رئيسه ليسأله النصيح بالنسبة الى حلّ ممكن. وهو إذ يقوم بالشرح والتوضيح ينحني الى الامام فوق كرسيه، ويداه على ركبتيه، ووجهه متجه الى أسفل، ويبدو مكتئباً، ونبرة صوته خفيفة. ويصغي الرئيس بتركيز، وهو جالس بلا حراك، ثم فجأة ينحني الى الوراء فوق كرسيه، ويضع احدى رجله فوق ذراع الكرسي. في هذه الظروف تغير

تجاهه. وبينما يبقى في وضعة الرجل فوق ذراع الكرسي، فقد يكون رسم ربما نظرة اهتمام على وجهه خلال المناقشة لتغطية انعدام اهتمامه. وقد يكون حتى انهى المناقشة بالقول للموظف انه لا ينبغي أن يقلق، وان المشكلة ستختفي بكل بساطة. وعندما يغادر الموظف المكتب، قد يتنفس الرئيس الصعداء ويقول لنفسه: «شكراً للسما، لقد ذهب!» ويُنزل رجله عن الكرسي.

لو ان كرسي الرئيس لم يكن لها ذراعان (وذلك أمر غير محتمل؛ لأن مثل هذا الكرسي هو للزائرين)، فقد كان يُرى وقد وضع رجلاً او الرجلين الاثنتين معاً فوق المكتب (الشكل [١٣٣]). فاذا ما دخل المكتب رئيسه، فإنه من غير المحتمل أن يستخدم الرئيس (الاول) ايماءة

اقليمية/ امتلاك واضحة، بل انه كان يلجأ الى نسخ اكثر براعة من مثل وضع قدمه فوق الدرج الاسفل في مكتبه، ضاغطاً برجله بقوة على قائمة المكتب لتأكيد ادعائه ملكية المكتب.

ان هذه الایماءات قد تكون جد مزعجة اذا ما جرت خلال التفاوض، ومن الحيوي ان يغير الشخص وضعة لأنه بقدر ما يبقى في وضعة لرجل فوق الكرسي، او القدم فوق المكتب، تطول المدة التي يبدو فيها موقفه لامبالياً او عدائياً. والطريقة السهلة للقيام بذلك هو أن تناوله شيئاً لا يسعه بلوغه، وتطلب اليه أن ينحني وينظر اليه، أو اذا كنتما صاحبي ظرف ونكتة، فقل له ان هناك فتقاً في بنطلونه!



الشكل (١٣٣) ادعاء بامتلاك الطاولة.

نسخ كربونية وصور في المرأة

على اتفاق. ان هذا النسخ ايضا يحدث في ما بين الاصدقاء الحميمين او الاشخاص الذين هم على المستوى عينه، ومن الشائع رؤية الزوجين يسيران، ويقفان، ويجلسان، ويتحركان بطريقة متشابهة. لقد وجد شغلان ان الاشخاص الغرباء يتحاشون، بتعمد، الوضعات المشتركة. ان معنى النسخ الكربوني قد يكون من اهم الدروس غير الشفهية التي يسعنا تعلمها، لأن ذلك وسيلة واحدة يقول لنا فيها الآخرون انهم يوافقونا، أو يحبوننا، وهي كذلك وسيلة لنا لنقول للآخرين إننا نحبهم، بنسخنا، وحسب، ايماءاتهم.

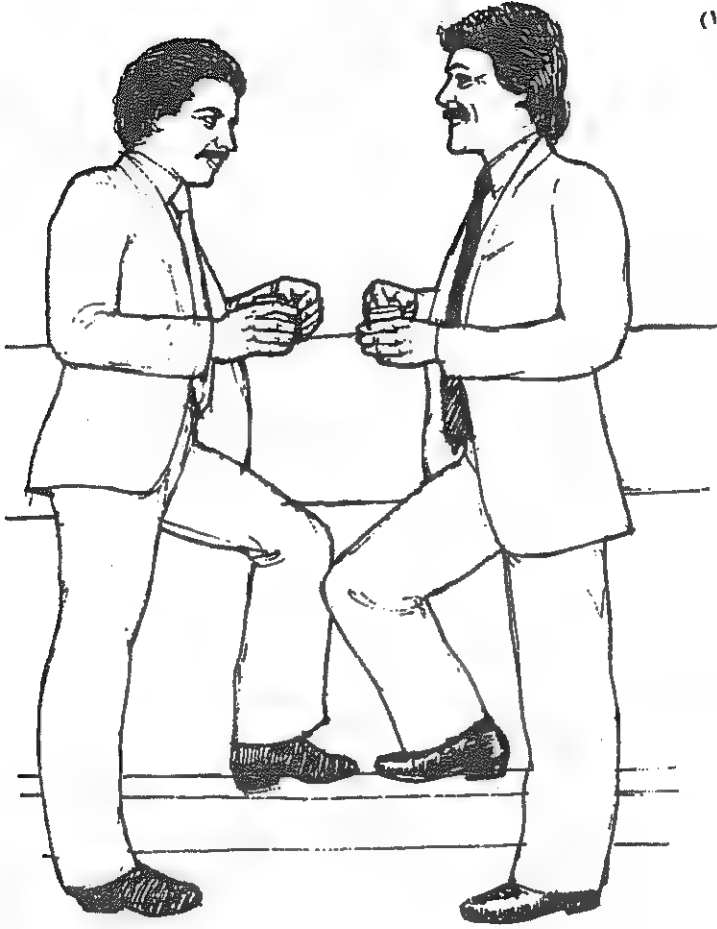
اذا رغب موظف في تنمية علاقة مباشرة أو إيجاد جو مسترخٍ مع موظف آخر، فإنه انما يحتاج، فحسب، الى نسخ وضعة الموظف هذا لكي يحقق هذه الغاية. وكذلك ان موظفاً يُرجى له مستقبل ناجح قد يكون ينسخ ايماءات رئيسه في محاولة لإظهار الموافقة. باستخدام هذه المعرفة، من الممكن التأثير في لقاء وجهاً لوجه بنسخ ايماءات والوضعات الايجابية لدى الشخص الآخر. ان لذلك تأثير وضع

في المرة التالية التي تحضر فيها حفلة اجتماعية، او تذهب الى مكان يلتقي فيه الناس ويتفاعلون، سجل عدد الاشخاص الذين يتبنون ايماءات المتشابهة ووضعة الشخص الذي يتحدثون معه. هذا «النسخ الكربوني» هو وسيلة يقول بموجبها الشخص للشخص الآخر إنه على اتفاق مع أفكاره ومواقفه. بهذه الطريقة يقول الواحد للآخر، بكيفية غير شفهية، «كما ترى، أنا أفكر مثلما تفكر، لذا فأنا انسخ وضعتك وإيماءتك».

ان هذه المحاكاة اللا شعورية هي شيقة بالنسبة إلى الملاحظة. خذ، مثلاً، الرجلين الواقفين امام مشرب الفندق في الشكل (١٣٤). لقد عكسا كما في المرأة ايماءات احدهما الآخر، ومن المعقول الافتراض انهما يناقشان موضوعاً لديهما الافكار والمشاعر نفسها حوله. اذا ما فك احدهما تصالب ذراعيه ورجليه أو وقف على قدم واحدة، فإن الآخر سينسخ على منواله. وإذا ما وضع واحد منهما يده في جيبه، فإن الآخر سيحذو حذوه، وستواصل هذه المحاكاة طالما أن الرجلين هما

الشكل (١٣٤)

تفكير عائلي.



كنت أقدمه. وكذلك، لو ان الزبون المحتمل بدأ بنسخ ايماءاتي، لكانت النتيجة عقد صفقة البيع.

مع ذلك، قبل نسخ ايماءات الشخص الآخر لدى التفاوض، من الحيوي ان تؤخذ علاقتك بذلك الشخص بعين الاعتبار. لنقل، مثلاً، ان الكاتب الادنى مرتبة في شركة كبيرة قد طالب بزيادة مرتبته، واستدعي الى مكتب

الشخص الآخر في اطار من الفكر المتلقي والمسترخي. لما يسعه أن «يرى» انك تتفهم وجهة نظره (الشكل ١٣٥).

عندما كنت أبيع بوالص تأمين، ألفتيت ذلك تقنية فعالة بالنسبة الى زبون محتمل «بارد». فتعمدت نسخ كل حركة من الحركات التي يقوم بها الزبون المحتمل حتى أوجدت علاقة قوية كفاية للسماح بمتابعة العرض الذي



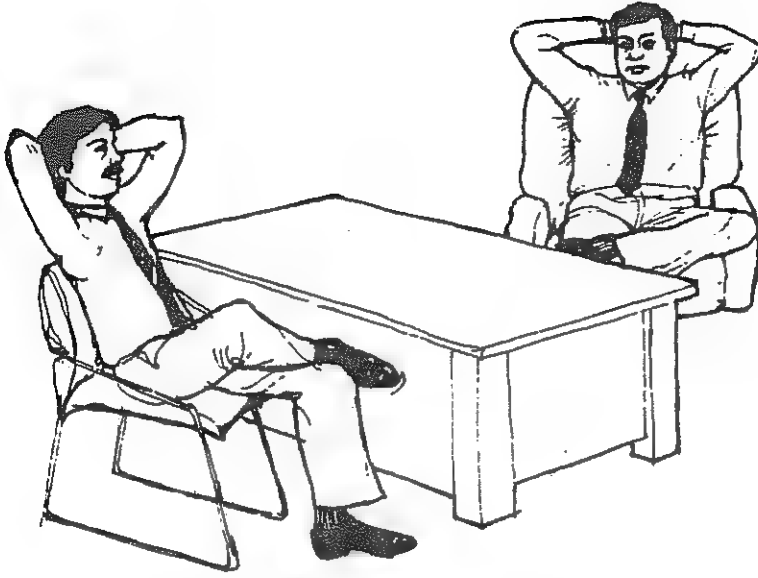
الشكل (١٣٥) ينسخ إمضاءات الشخص الآخر للحصول على القبول.

الوضعات في حضرة اشخاص يعتبرونهم أدنى منهم مرتبة أو مستوى. بالتخاذك الوضعة نفسها تستطيع بفعالية أن تحبطهم وتجبرهم على تغيير موقفهم، مما يسمح لك بالسيطرة.

وتدل الابحاث أنه عندما يستخدم زعيم جماعة ما بعض الإيماءات والوضعات، فإن المرؤوسين يجذون حذوه. والزعماء أو القادة كذلك ينزعون الى أن يكونوا الاوائل في الجماعة إذ يدخلون مكاناً ما، ويحبون ان يجلسوا على طرف المقعد أو الصوفا بدلاً من الجلوس في الوسط. وعندما يدخل القاعة عدد من المديرين الاداريين الكبار، فإن الرئيس عادة ما يدخل أولاً. وعندما يجلسون في حجرة جلسات مجلس الادارة، يجلس الرئيس عادة على رأس الطاولة، وغالباً الأبعد بالنسبة الى الباب، فإذا ما جلس وهو يتخذ الإيماءة الميئة في الشكل

المدير. ولدى دخوله يطلب اليه المدير أن يجلس، ثم يتخذ وضعة تفوق كتلك الميئة في الشكل (٩٦) والرسم (4) في الشكل (٨١) - الوضعة الاميركية - بينما ينحني الى الورا في كرسية ليري الموظف موقفه المتفوق، والمسيطر، والمنافس. ماذا يحدث اذا ما نسخ الكاتب اذذاك وضعة المدير المسيطرة وهو يناقش امكانية زيادة مرتبه (الشكل ١٣٦)؟

حتى لو كان اتصال الكاتب غير الشفهي على مستوى المرؤوس، فإن المدير سيشعر أنه خائف وحتى مهان بتصرف الكاتب غير الشفهي، وقد تتعرض وظيفة الكاتب للخطر. هذا المناورة هي طريقة جد فعالة في نزع سلاح الاشخاص «المتفوقين» الذين يحاولون السيطرة. إن المحاسين والمحامين، والموظفين الاداريين معروف عنهم أنهم يتخذون هذه



الشكل (١٣٦) التحدي غير الشفهي .

ونجلس الزوجة دون أن تبس بنت شفة،
ولكنك تلاحظ ان الزوج ينسخ ايماءات
زوجته، فإنك ستجد حتماً أنها من يتخذ
القرارات ويكتب الشيكات، لذا فإنها لفكرة
حسنة ان توجّه عرضك اليها.

(٩٦)، فإن مرؤوسيه سينسجون على منواله .
ان الاشخاص الذين يبيعون سلعاً الى
المتزوجين في منازلهم، يُنصحون جيداً بمراقبة
ايماءات الزوجين، لمعرفة من يبدأ الايماءة ومن
يتبعها.

مثلاً، اذا كان الزوج هو من يتحدث،

خفض الجسد، والمنزلة

جاعلين انفسهم يبدون أصغر من شخص الأسرة المالكة. ان التحية الحديثة هي تذكار من فعل خفض الجسد. وبقدر ما يشعر المرء انه متواضع او مرؤوس (= تابع او خاضع) بالنسبة الى الشخص الآخر، يزداد انخفاض جسده. في عالم الاعمال، يوسم اولئك الاشخاص الذين «ينحنون» على نحو متواصل امام هيئة الادارة باسم ينقص او يحط من قدرهم مثل «المتملقين بتذل» او «الزاحفين».

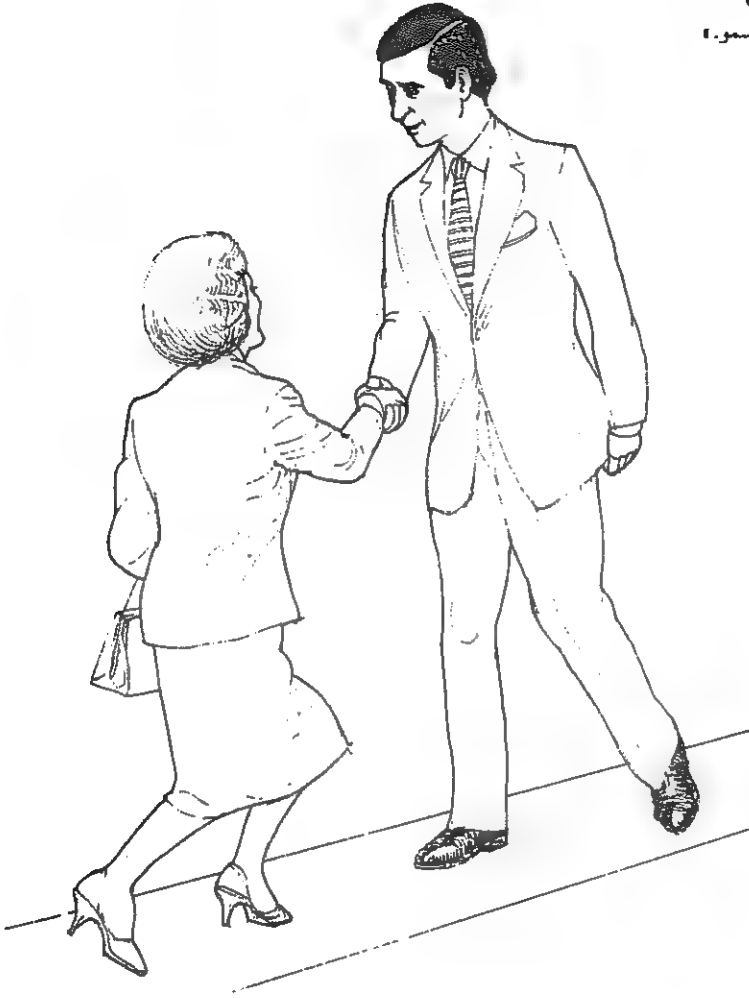
لسوء الطالع، لا يمكن فعل الكثير لمساعدة الناس على أن يغدوا أطول قامة أو أقصر، لذا دعنا نستكشف بعض تطبيقات العلو المفيدة.

انه لفي الإمكان تحاشي تخويف الآخرين بجعل نفسك، شعورياً، أصغر بالنسبة اليهم، لذا دعنا نتفحص المظاهر غير الشفهية للحالة التي كنت فيها تسرع في قيادة السيارة ووقفك من قبل رجال الشرطة. في هذه الظروف، قد ينظر اليك رجل الامن على أنك خصم وهو يتقدم من سيارتك، وردّ فعل السائق عادة أن

تاريخياً، استُخدم خفض علو جسد الشخص امام شخص آخر كوسيلة لإظهار العلاقات العالية/ التابعة (= الخاضعة). ونشير الى فرد من أفراد الأسرة المالكة بـ «يا صاحب السمو»، في حين أن الاشخاص الذين يرتكبون أفعالاً بغیضة اخلاقياً يدعون «وضيعين». إن الخطيب في الاجتماع الحاشد للاحتجاج على قضية ما يقف على صندوق فارغ يُتخذ منبراً مؤقتاً يعتليه المهيّجون وغيرهم من الخطباء في الهواء الطلق، لكي يكون أعلى من كل شخص آخر؛ والقاضي يجلس في موقع أعلى من سائر أماكن المحكمة؛ واولئك الذين يقطنون في شقة فوق سطح المبنى يتمتعون بسلطة اكبر من سلطة اولئك الذين يقطنون في منزل على مستوى الأرض، وبعض الثقافات تقسم طبقاتها الاجتماعية الى «طبقة عليا» و«طبقة دنيا».

ان معظم النساء ينحنين لدى مقابلة أفراد الأسرة المالكة، وكذلك الرجال يُنحون رؤوسهم أو يرفعون قبعاتهم عن رؤوسهم،

الشكل (١٣٧)
ويا صاحب السمو.



تجاوزت حدود السرعة المحددة، فإن اعتذارك قد يمثل هجوماً على الضابط. (٣) ببقائك في سيارتك، فإنك تنشئ حاجزاً بينك وبين الضابط.

لنعتبر أنه في هذه الظروف، الضابط هو على نحو جليّ في موقع أعلى من موقعك، فإن

يظل جالساً وراء المقود، ويُنزل زجاج النافذة ويقدم الاعتذارات لتجاوزه حدود السرعة المفروضة. إن سليات هذا التصرف غير الشفهية هي: (١) يضطر الضابط أن يغادر اقليمه (سيارة الدورية) ويأتي إلى اقليمك (سيارتك). (٢) لنفرض أنك، في الواقع، قد

هذا النوع من التصرف إنما يخدم لجعل الامور تسير من سيئ الى أسوأ، وان فرصك لتحرير محضر ضبط بحقك تتضاعف. عوضاً عن ذلك، جرّب هذا إذا ما فترت همتك: (١) ترجّل مباشرة من سيارتك (إقليمك)؛ وتقدم من سيارة الشرطي (إقليمه). بهذه الطريقة لن يكون منزعجاً لاضطراره الى مغادرة إقليمه. (٢) إحن جسدك بحيث تبدو أصغر منه. (٣) اخفض منزلتك الخاصة بقولك للضابط كم أنت متهور وغير مسؤول، وارفع منزلة بشكره على إشارته الى الخطأ في أساليبك، وقولك له إنك تدرك كم هي صعبة مهمته بالنسبة الى اشخاص متهورين وطائشين مثلك. (٤) مع إبراز راحتي يديك، وبصوت مرتعش، اطلب اليه ألا يجرر بحقك محضر ضبط. إن هذا النوع من السلوك يُظهر للضابط أنك لست تهديداً بالنسبة إليه، وغالباً ما يجعله يتخذ دور الوالد المغضب، وفي هذه الحالة، يحذرك تحذيراً شديداً، ويدعك تكمل طريقك، دون ان يجرر بحقك محضر ضبط بسبب السرعة! عندما تُستخدم هذه التقنية كما تقدّم معنا، فإنها ستوفر عليك تكديس محاضر الضبط بنسبة اكثر من ٥٠ بالمائة.

ان التقنية نفسها يمكن استخدامها لتهذئة زبون سريع الغضب يعيد بعض السلع

التي فيها عيوب الى مخزن يبيع بالمفرق. في هذه الحالة، تمثّل المنضدة او الطاولة الطويلة في الحانوت حاجزاً بين الحانوت والزبون. ان ضبط الزبون المغضب سيكون صعباً اذا بقي صاحب الحانوت في مكانه على الجانب الآخر من الطاولة الطويلة هذه، وهذا البقاء في الإقليم سيجعل الزبون أكثر غضباً. إن أفضل مقارنة ستكون بالنسبة الى صاحب الحانوت أن يُقبل الى حيث يقف الزبون على الجانب الآخر من المنضدة مع احناء جسده وإبراز راحتي يديه، واستعمال التقنية نفسها التي استعملت مع ضابط الشرطة.

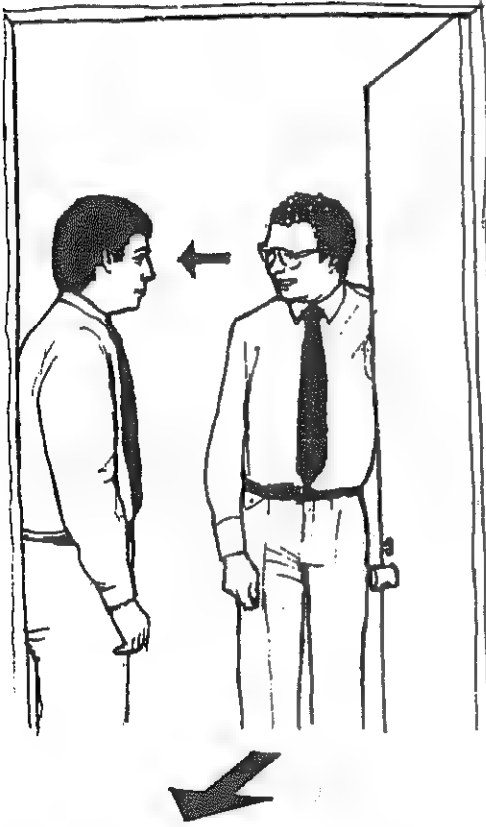
ومن الشيق معرفة أن هناك بعض الظروف التي في ظلها يكون خفض الجسد علامة سيطرة. اذ ذاك تخفض جسدك وتجعل نفسك مستريحاً في كرسي متيسر في منزل شخص آخر بينما يكون صاحب المنزل واقفاً. إن ذلك هو الأمر غير الرسمي التام بالنسبة الى إقليم الشخص الآخر الذي ينقل الموقف المسيطر او العدائي.

ومن المهم ايضاً أن تتذكّر أن الشخص سيكون دوماً أعلى عندما يكون في إقليمه، وخصوصاً في منزله الخاص، والايامات والسلوك الخاضعة او المطيعة هي طرق فعالة لجعل الشخص الى جانبك.



الشكل (١٢٨)
«أرجوك، لا تسجل اسمي».

مؤشرات



الشكل (١٣٩) الجسد يدل الى أين يود الفكر أن يذهب.

هل انتابك يوماً الشعور أن شخصاً ما يتحدث اليه يودّ لو يكون في مكان آخر معك، حتى لو كان يبدو أنه يستمتع برفقتك؟ ان صورة ساكنة لذلك المشهد ستكشف، ولا ريب، ما يلي: (١) ان رأس الشخص متجه شطرك، وتوضح اشارات وجهية من مثل الابتسام وإيماءة الرأس. (٢) ان جسم الشخص وقدميه تشير جميعاً بعيداً عنك، إما شطر شخص آخر، او تجاه مخرج. ان الاتجاه الذي يؤشر اليه الشخص بجذعه او قدميه هو اشارة الى حيث يفضل أن يذهب.

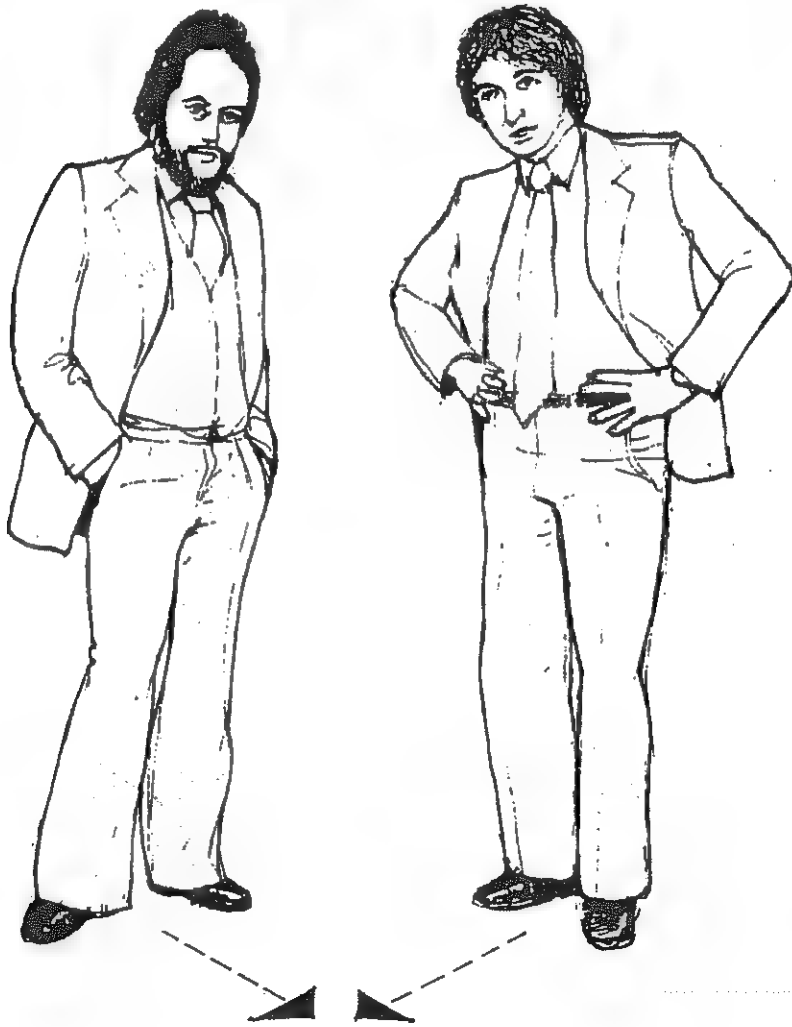
ان الشكل (١٣٩) يبين شخصين يتحدثان في مدخل. الرجل الى اليسار يحاول لفت اهتمام الرجل الآخر، ولكن المستمع اليه يرغب في مواصلة طريقه بالاتجاه الذي يشير اليه جسده، على الرغم من ان رأسه ملتفت للاعتراف بوجود الشخص الآخر. إنه فقط عندما يتحوّل الشخص الى اليمين جسده صوب الشخص الآخر، يمكن ان تجري المحادثة المشتركة.

من الملاحظ انه غالباً ما يدير شخص ما جسده أو يرجّح قدميه لكي تشير الى أقرب

مخرج عندما يكون قرر انهاء المفاوضات او يكون
 راغباً في المغادرة. إذا شاهدت هذه الإشارات
 خلال اللقاء وجهاً لوجه، يتعين عليك أن تفعل
 شيئاً لكي تورط الشخص وتجعله مهتماً، أو
 تنهي الحديث على شروطك، الأمر الذي يتيح
 لك الحفاظ على السيطرة.

زوايا ومثلثات تشكيل مفتوح

في فصل سابق، ذكرنا ان المسافة
 الجسدية بين الاشخاص تتعلق بدرجة
 حميميتهم. إن الزاوية التي يوجه فيها
 الاشخاص أجسادهم تعطي كذلك مفاتيح غير



الشكل (١٤٠) وضعة مثلث مفتوحة.

شفهية لمواقفهم وعلاقاتهم. مثلاً، ان الناس في معظم البلدان التي تتكلم الانكليزية يقفون وأجسادهم متجهة لتشكيل زاوية ذات ٩٠ درجة خلال اللقاءات الاجتماعية العادية. الشكل (١٤٠) يُظهر رجلين بجسديهما ذَوِي الزاوية المتجهة شطر نقطة ثالثة خيالية لتأليف مثلث. وذلك يخدم ايضاً كدعوة غير شفهي لشخص ثالث لكي ينضمّ الى الحديث بوقوفه في النقطة الثالثة. ان الرجلين في الشكل (١٤٠) يعرضان منزلة متشابهة باتخاذهما الایماءات والوضعة المائلة نفسها، والزاوية التي يؤلفها جذعاهما تدلّ على أن حديثاً غير شخصي يجري بينهما. ان تشكيل مثلث يدعو شخصاً ثالثاً من المنزلة المائلة الى الانضمام الى الحديث. وعندما يُقبل شخص رابع في المجموعة، سيتشكل مربع، وبالنسبة الى شخص خامس، ستتشكل إما دائرة او مثلثان.

تشكيل مقفل

عندما يكون المطلوب السرية من جانب شخصين، فإن الزاوية التي تتشكل من جذعيهما تنخفض من ٩٠ درجة الى الصفر. ان الرجل الذي يرغب في اجتذاب شريكة ما يستخدم هذه المناورة، كما إيماءات التودد الاخرى، عندما يقوم بلعبته معها. فهو لا يوجه جسده نحوها، وحسب، بل إنه يُقفل ايضاً المسافة بينهما إذ يتحرك الى منطقتها الحميمة. ولكي تقبل المقاربة، لا تحتاج إلا الى

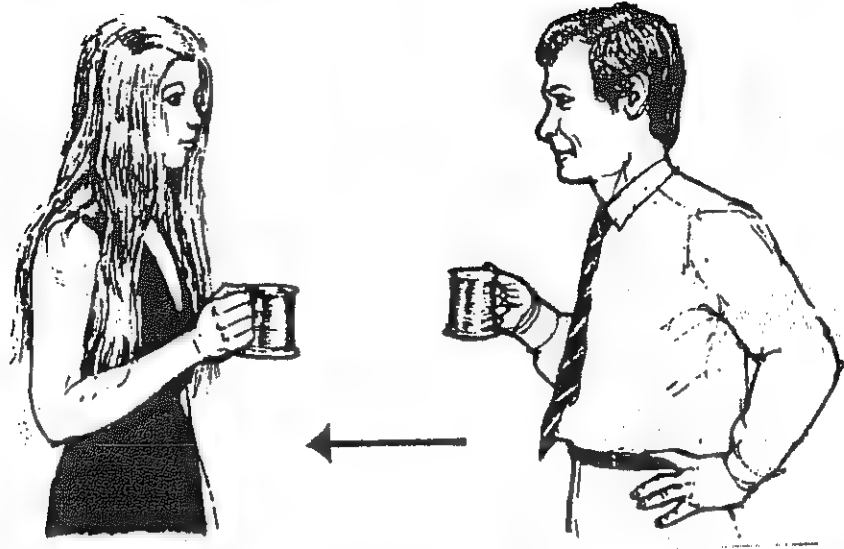
توجيه زاوية جذعها الى درجة الصفر وتسمح له بدخول إقليمها. ان المسافة بين شخصين اثنين يقفان في تشكيل مقفل هي دوماً اقل من المسافة بالنسبة الى التشكيل المفتوح.

إضافة الى عروض التودد المعتادة، كلا الفريقين قد يعكس، كما بالمرآة، إيماءات أحدهما الآخر اذا كانا مهتمين احدهما بالآخر. ومثل سائر إيماءات التودد، يمكن استخدام التشكيل المقفل كتحدٍّ غير شفهي بين الاشخاص المعادين بعضهم بعضاً (الشكل ١٠٦).

تقنيات التضمن والإقصاء

كلا الوضعيتين الثلاثية المفتوحة والوضعة المقفلة تُستخدم لتضمن شخص آخر في الحديث أو لإقصائه عنه. ان الشكل (١٤٢) يبين التشكيل الثلاثي المتخذ من الاثنين الاولين لإظهار قبول الثالث.

عندما يود شخص ثالث أن ينضمّ الى شخصين اثنين آخرين يقفان في تشكيل مقفل، فقد يدعى الى الانضمام الى الحديث فقط عندما يوجه الاثنان الآخران جذعيهما شطر نقطة ثالثة مشتركة لتؤلف المثلث. اذا لم يكن الشخص الثالث مقبولاً، يُبقي الآخران وضعة التشكيل المقفل، ويديران فقط رأسيهما شطره كعلامة اعتراف بوجود الشخص الثالث، ولكن اتجاه جذعيهما يُظهر أنه غير مدعو للبقاء (الشكل ١٤٣).



الشكل (١٤١)

تأثير جسدي مباشر في التشكيل المقفل.

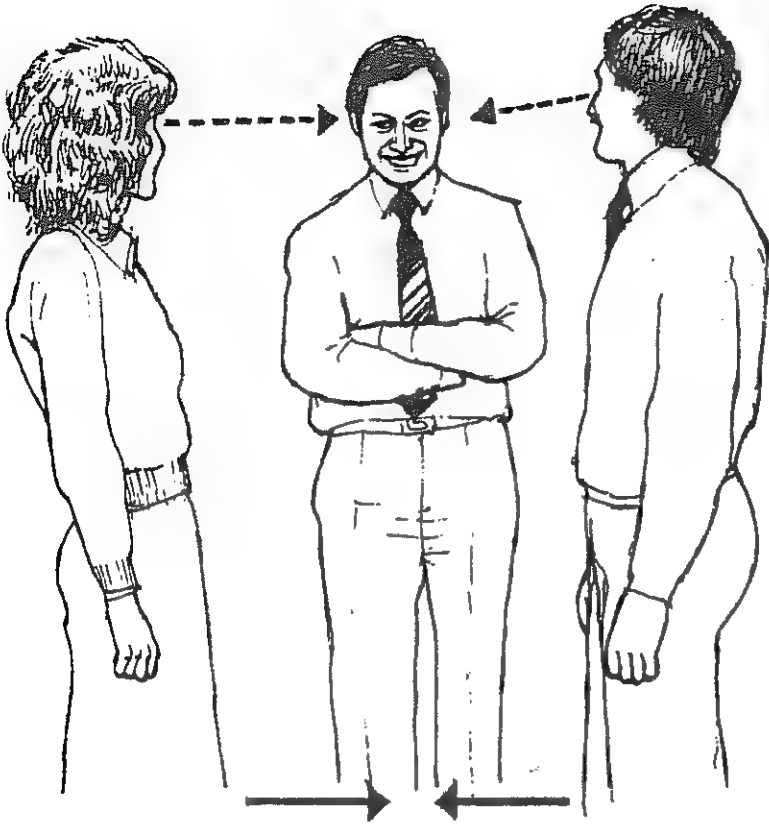


الشكل (١٤٢)

مثالية مفتوحة تشير الى القبول.

الشكل (١٤٣)

شخص ثالث غير مقبول من
الأثنين الاولين.



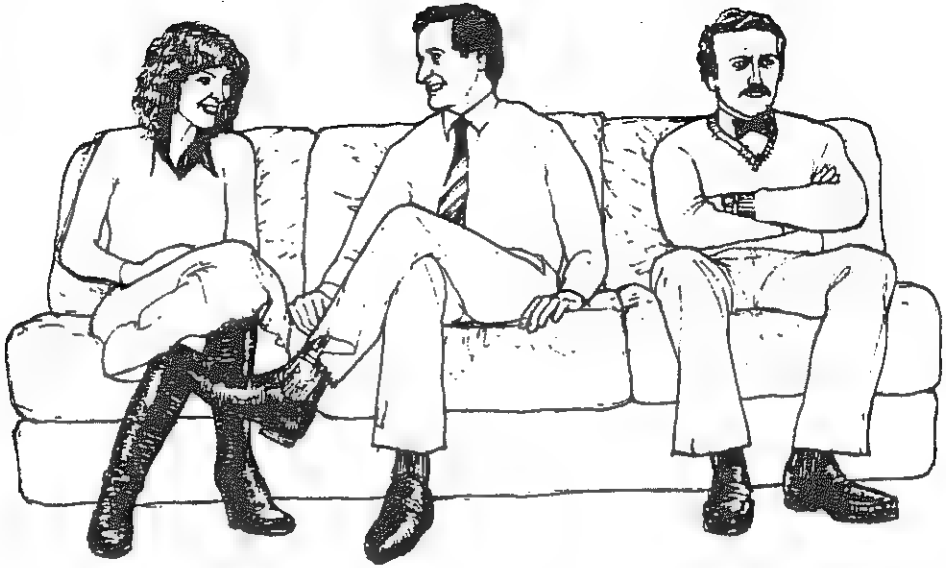
تأثير الجسد الجالس

ان تصالب الركبتين صوب شخص آخر هو علامة على القبول بذلك الشخص أو الاهتمام به. وإذا أصبح الشخص الآخر مهتماً كذلك، فإنه يصلب ركبته صوب الشخص الاول كما يظهر في الشكل (١٤٤). وإذا يتورط هذان الشخصان أكثر فأكثر احدهما مع الآخر، فإنهما يروحان ينسخان حركات وإيماءات بعضهما البعض كما هي الحال في الشكل (١٤٤)، وينتج عن ذلك تشكيل مقفل يقصي الآخرين جميعاً، مثل الرجل الى اليمين.

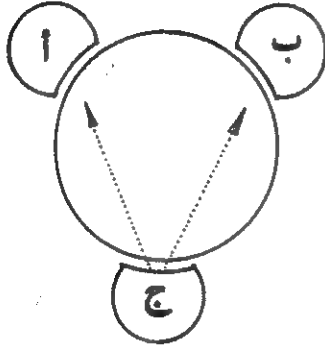
والطريقة الوحيدة التي يستطيع بها الرجل الى اليمين الاشتراك في الحديث هي أن يحرك كرسيه الى وضع امام الشخصين الاثنين ويحاول تشكيل مثلث، او يتخذ فعلاً ما لتحطيم التشكيل.

مقابلة شخصين

لفرض أنك شخصياً، الشخص (ج)، وستجري مقابلة او حديثاً مع شخصين (أ) و(ب)، ولنقل إنكم إما بالاختيار او بالمصادفة، جلستم في وضعة مثلثية الى طاولة



الشكل (١٤٤) يُستخدم تأثير الجسد الى استبعاد الشخص الى اليمين.



الشكل (١٤٥) مقابلة شخصين معاً.

مستديرة. ولنفرض كذلك ان الشخص (أ) كثير الكلام، ويطرح اسئلة كثيرة، وأن الشخص (ب) يبقى صامتاً طوال الوقت. عندما يسألك الشخص (أ) سؤالاً، كيف تستطيع أن تجيبه وتواصل حديثاً من دون أن تقصي الشخص (ب)؟ استخدم هذا التضمين البسيط ولكن الفعال جداً: عندما يطرح الشخص (أ) سؤالاً، انظر اليه وأنت تبدأ بالجواب، ثم أدر رأسك شطر الشخص (ب)، ثم عد الى الشخص (أ)، ثم الى الشخص (ب) من جديد، حتى تتلفظ بعبارتك النهائية، ناظراً الى الشخص (أ) (الذي طرح السؤال) مجدداً وأنت تنهي جملتك. هذه التقنية تدع

الشخص (ب) يشعر أنه متورط في الحديث، وهو مفيد بصورة خاصة اذا احتجت لأن يكون الشخص (ب) الى جانبك.

تأثير القدمين

لا تخدم القدمان كمؤشرات، وحسب، فتشيران الى الاتجاه الذي يود المرء أن يذهب فيه، ولكنها كذلك تُستخدمان للإشارة الى أشخاص شيقين او جذابين. تصوّر أنك في حفلة اجتماعية وتلاحظ مجموعة من ثلاثة أشخاص وامرأة جدّ فاتنة (الشكل [١٤٦]). ويبدو ان الحديث يسيطر عليه الرجال، والمرأة

تكتفي بالاصعاء، وحسب. ثم انك تلاحظ شيئاً مشوقاً - إن أقدام الرجال جميعاً تشير باتجاه المرأة. بهذا المفتاح غير الشفهي، فإن الرجال إنما يقولون للمرأة انهم مهتمون بها. وبحالة دون الوعي، ترى المرأة ايماءات الأقدام، ومن المحتمل أن تظل مع المجموعة طالما هي تحظى بالاهتمام. في الشكل (١٤٦)، انها تقف وقدماهما معاً في وضعة حيادية، وقد توجه قدمها في النهاية شطر الشخص الذي تجده الاكثر جاذبية واهتماماً. وستلاحظ أيضاً انها تلقي نظرة جانبية على الرجل، الذي يستخدم ايماءة الابهامين في الخزام.

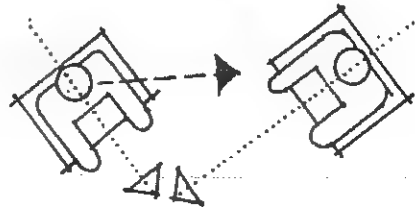
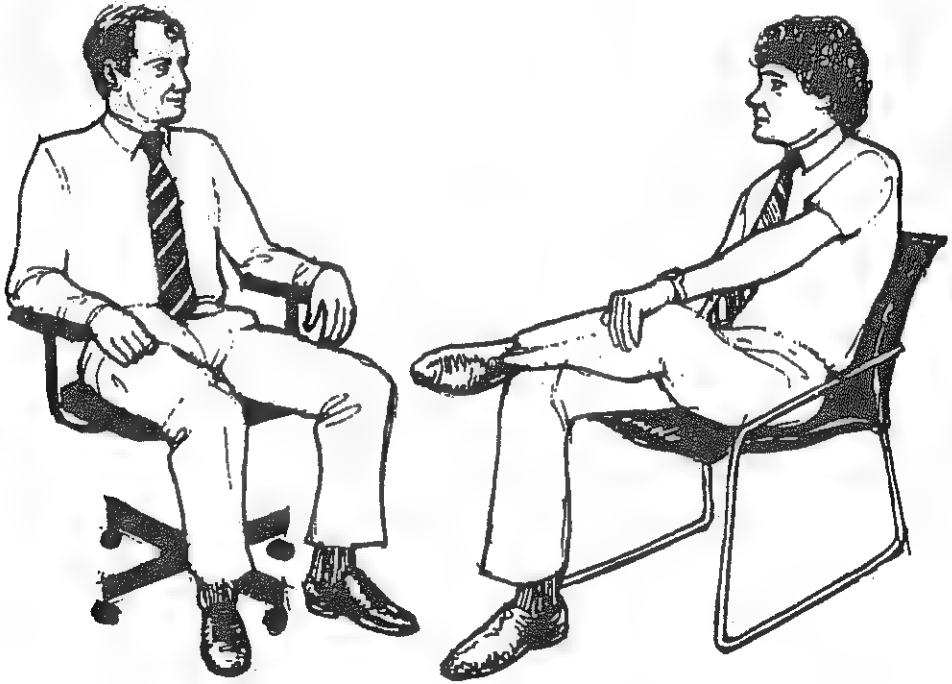


الشكل (١٤٦) الاقدام تؤشر الى ما يدور في الفكر.

تشكيلات الجسد الجالس

خذ مثلاً الحالة التالية: أنت تتمتع بقدرة رقابية وعلى وشك أن تنصح مرؤوساً اداؤه في العمل غير مرضٍ وخاطئء. لتحقيق هذه الغاية، تشعر أنك بحاجة الى استعمال اسئلة مباشرة تتطلب أجوبة مباشرة، وقد تضع المرؤوس تحت الضغط. في اوقات ستحتاج ايضاً إلى أن تظهر للمرؤوس أنك تفهم

مشاعره، وبين آن وآخر، أنك توافقه على أفكاره أو أفعاله. كيف يسعك أن تنقل، بكيفية غير شفوية، هذه المواقف مستخدماً تشكيلات جسدية. اترك جانباً المقابلة وتقنيات الاستجواب لهذه الرسوم، وادرس النقاط التالية: (١) حقيقة أن جلسة النصيح هي في مكتبك، وأنت الرئيس، يسمحان لك بأن تنهض من وراء مكتبك الى الجانب الآخر منه

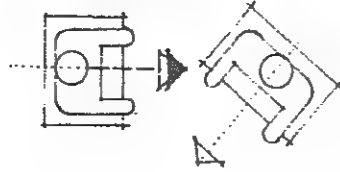
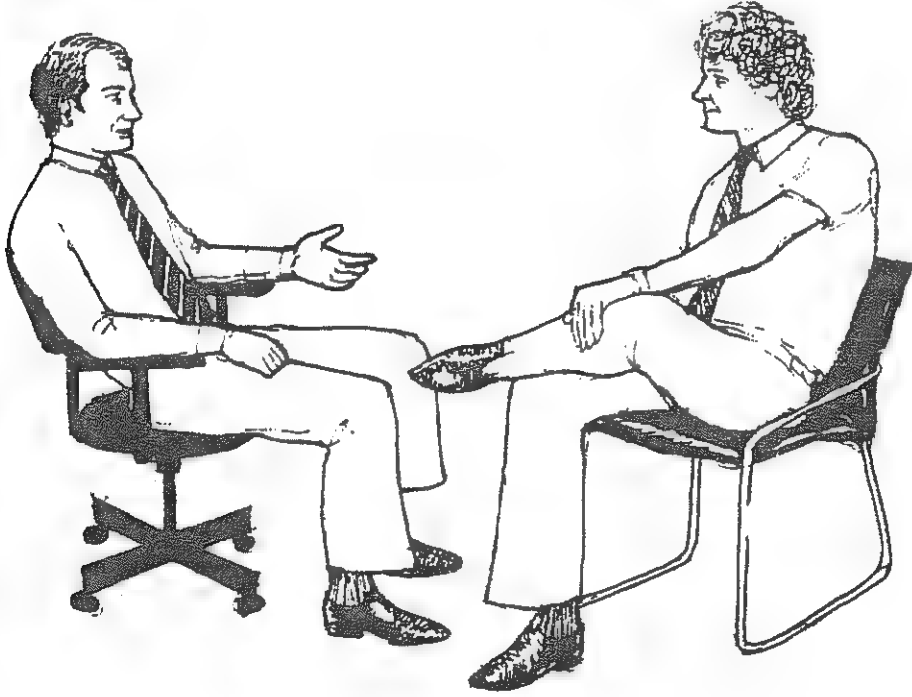


الشكل (١٤٧) تشكيل مثلث مفتوح.

هناك ثلاثة تشكيلات زاوية رئيسية
بالوسع استخدامها.

مثل الـوضعـة المثلثية الواقفة، فإن
التشكيل المثلث المفتوح يمنح الاجتماع موقفاً
مسترخياً غير رسمي، وهي وضعة جيدة لفتح
جلسة نصـح (الشكل ١٤٧). بوسعك أن تظهر
اتفاقاً غير شفهي مع المرؤوس من هذه الـوضعـة
بنسخ حركاته وإيماءاته. وكما يفعلان في وضعة
الوقوف، فإن الجذعين يشيران الى نقطة مشتركة

حيث يجلس المرؤوس (الوضعة التعاونية)،
ومع ذلك تحتفظ بالسيطرة غير الشفهية. (٢)
يجب ان يجلس المرؤوس على كرسي ذي قوائم
ثابتة وليس له ذراعان، كرسي يجبره على
استخدام ايماءات ووضعات تعطيك تفهماً
أفضل لمواقفه. (٣) يجب أن تجلس على كرسي
دوار ذي ذراعين، يمنحك مزيداً من السيطرة،
ويتيح لك أن تزيل بعض ايماءتك غير المقصودة
بالسماح لك بأن تتحرك في مكانك.

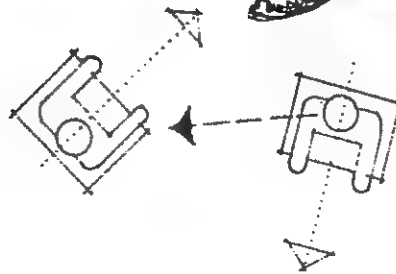
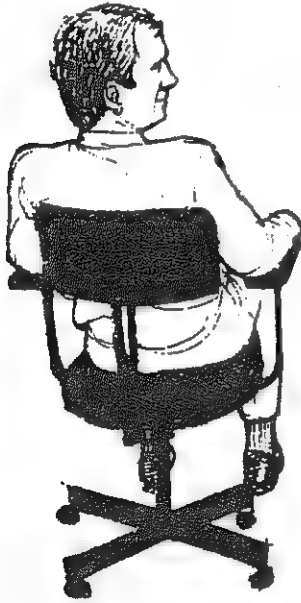


الشكل (١٤٨) تأثير جدي مباشر.

ثالثة لتشكيل مثلث؛ هذا يمكن ان يُظهر اتفاقاً مشتركاً.

بتدوير كرسيك للإشارة بجسدك مباشرة الى مرؤوسك (الشكل ١٤٨) فإنك إنما تقول له بطريقة غير شفهيّة انك تريد منه اجوبة مباشرة عن أسئلتك. اقرن هذه الوضعة مع نظرة العمل المحدّقة (الشكل ١٤٩)، ومع إيماءات الجسد والوجه المتتقضة، يشعر مرؤوسك

بضغط هائل غير شفهي. مثلاً، اذا ما حك عينه وفمه عقب سؤالك اياه سؤالاً ما، ودوّرت كرسيك لكي تشير مباشرة اليه وقلت «هل أنت متأكد من ذلك؟» فإن هذه الحركة البسيطة تمارس ضغطاً غير شفهي عليه وقد تجربره على قول الحقيقة. عندما تموقع جسدك في زاوية مستقيمة بعيداً عن مرؤوسك، فإنك تزيل الضغط من المقابلة (الشكل ١٤٩). تلك هي وضعة ممتازة



الشكل (١٤٩) وضعة الزاوية المستقيمة.

الجسد في التأثير في مواقف الآخرين واستجاباتهم.

هذه التقنيات تتطلب كثيراً من الممارسة للإتقان، ولكنها قد تصبح حركات «طبيعية» قبل طويل وقت. إذا كنت تتعامل مع آخرين من اجل المعيشة، فالسيطرة على تأثير الجسد، وتقنيات تدوير الكرسي هي مهارات جد مفيد اكتسابها. في لقاءاتك يوماً بعد يوم مع الآخرين، فإن التأثير بالقدم، وبالجسد، وبمجموعة الامعاءات الايجابية من مثل الذراعين المفتوحتين، وراحتي اليدين المرئيتين، والانحناء الى الامام، والرأس المائل، والابتسام - كل ذلك يمكن أن يجعل من السهل بالنسبة الى الآخرين ليس، فحسب، الاستمتاع برفقتك، ولكن أن يتأثروا بوجهة نظرك الخاصة.

لتطرح منها اسئلة دقيقة أو مخرجة، مربكة، مشجعاً مزيداً من الاجوبة المفتوحة عن أسئلتك من دون اي ضغط يأتي منك. إذا كانت الجوزة التي تحاول أن تكسرها جوزة صعبة، فقد تحتاج إلى العودة إلى تقنية الجسد المباشر المؤثر للحصول على الوقائع.

خلاصة

إذا شئت أن يكون لشخص ما علاقة معك، استخدم الوضعة المثلثية، وعندما تحتاج إلى ممارسة ضغط غير شفهي، فاستخدم تأثير الجسد المباشر. إن وضعة الزاوية المستقيمة تسمح للشخص الآخر بأن يفكر ويتصرف باستقلال، من دون ضغط غير شفهي من جانبك. إن قلة من الناس درسوا تأثير تأثير

مكاتب، وطاولات، وترتيبات الجلوس

وضعات الجلوس الى الطاولة

إن التوضع الاستراتيجي بالنسبة الى الاشخاص الآخرين طريقة فعالة للحصول على التعاون منهم. ويمكن كشف مظاهر من مواقفهم تجاهك بفضل الوضعة التي يتخذونها بالنسبة اليك.

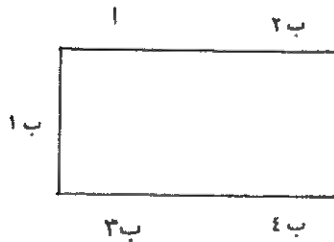
لاحظ مارك كنان، في كتابه «الاتصال غير الشفهي في التفاعل البشري» انه، على الرغم من ان هناك صيغة عامة لتفسير وضعات الجلوس، فقد يكون للبيئة (= المحيط) تأثير على الوضعة المختارة. ودلت البحوث التي اجريت مع اميركيين بيض من الطبقة المتوسطة ان وضعات الجلوس قد تتباين عن وضعات الجلوس المتخذة في مطاعم الدرجة الاولى، وأن الاتجاه الذي تتخذه المقاعد والمسافة بين الطاولات قد يكون لها تأثير مشوّه في سلوك الجلوس. مثلاً، ان الشخصين الحميمين يُفضّلان الجلوس جنباً الى جنب كلما كان ذلك ممكناً، ولكن في مطعم مزدحم حيث المقاعد قريب بعضها من بعض، ليس ذلك ممكناً،

ويضطر الشخصان الحميمان ان يجلسا احدهما قبالة الآخر فيما هو عادة وضعة دفاعية.

ويسبب أن ثمة مدى واسعاً من الظروف الملطّفة، فإن الامثلة التالية تتعلّق في الدرجة الاولى بترتيبات الجلوس في محيط مكتب فيه مكتب مستطيل قياسي.

بوسع الشخص (ب) ان يتخذ أربع وضعات جلوس اساسية بالنسبة الى الشخص (أ).

(ب ١): وضعة الزاوية



الشكل (١٥٠) اوضاع جلوس اساسية.

(ب ٢) الوضعة التعاونية

(ب ٣) الوضعة التنافسية / الدفاعية

(ب ٤) الوضعة المستقلة

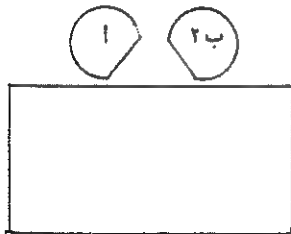
وضعة الزاوية (ب ١)

هذه الوضعة تُستخدم طبيعياً من جانب اشخاص منهمكين بحديث ودود، وعابر. ان الوضعة تتيح اتصالاً غير محدود للعين، وفرصة استخدام عدد من الايماءات ومراقبة ايماءات الشخص الآخر. ان زاوية المكتب توقّر حاجزاً جزئياً فيما لو بدأ احد ما يشعر أنه مهدّد، وهذه الوضعة تُجنّب تقسيماً اقليمياً على سطح الطاولة. ان الوضعة الاكثر استراتيجية والناجحة التي يستطيع منها بائع متجول ان يقدم عرضه الى زبون جديد هي الوضعة (ب ١) على افتراض أن (أ) هو الشاري. بتحريك الكرسي، وحسب، الى الوضعة (ب ١) يمكنك ان ترفع جواً متوتراً وتضاعف فرص التفاوض المرّضي.

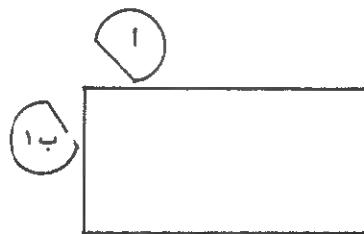
الوضعة التعاونية (ب ٢)

عندما يكون شخصان متجهين بكيفية مشتركة، اي عندما يكون تفكيرهما واحداً، او عندما يكونان يقومان بعمل ما معاً، فإن هذه الوضعة عادة ما تحدث. إنها واحدة من اكثر الوضعات استراتيجية لتقديم (= عرض) قضية وجعلها مقبولة. الخدعة فيها، مع ذلك، هي ان يستطيع (ب) ان يتخذ وضعته دون ان يشعر (أ) ان اقليمه قد غُزي. وهذه ايضاً وضعة ناجحة تُتخذ عندما يُقدّم فريق ثالث الى التفاوض من جانب (ب)، البائع المتجول. لنقل، مثلاً، إن بائعاً متجولاً يجري مقابلة ثانية مع زبون، وقُدّم هذا البائع خبيراً تقنياً. فتكون الاستراتيجية التالية الاكثر مناسبة.

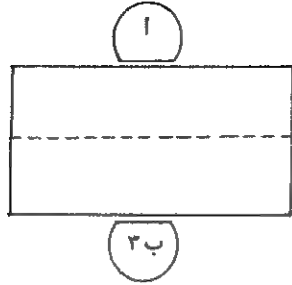
يجلس الخبير التقني في الوضعة (ج) قبالة الزبون (أ). بوسع البائع ان يجلس إما في وضعة (ب ٢) (= التعاونية) أو (ب ١) (الزاوية). وهذا يسمح للبائع أن يكون والى



الشكل (١٥٢) الوضعة التعاونية.



الشكل (١٥١) وضعة الزاوية.

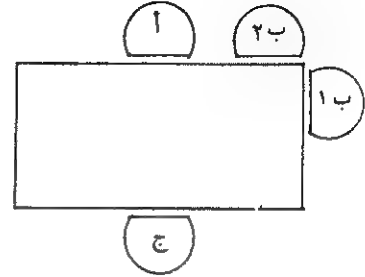


الشكل (١٥٤) الوضعة التنافسية - الدفاعية.

فقط ١٠ بالمائة من المرضى لوحظوا أنهم يرتاحون عندما يوجد مكتب الطبيب، ويجلس الطبيب خلفه. هذا الرقم ازداد الى ٥٥ بالمائة عندما لم يكن هناك اي مكتب.

إذا كان (ب) يسعى الى اقناع (أ)، فإن وضعة تنافسية - دفاعية تخفّض الفرصة لتفاوض ناجح ما لم يجلس (ب) عمداً قبالة (أ) كجزء من استراتيجيا مخططة سلفاً. مثلاً، قد يتفق ان (أ) هو مدير وعليه ان يوتّخ بقسوة الوظف (ب)، والوضعة التنافسية يمكن أن تقوّي التوتّخ. ومن جهة اخرى، قد يكون من الضروري بالنسبة الى (ب) ان يجعل (أ) يشعر بالتعالي، وهكذا يجلس (ب) عمداً قبالة (أ) مباشرة.

مهما يكن خط العمل الذي أنت فيه، فإذا كان يتضمّن التعامل مع الناس، فأنت في



الشكل (١٥٣) تقدم شخص ثالث.

جانب الزبون» ويسأل الخبير التقني بالنيابة عن الزبون، وهذه الوضعة غالباً ما تُعرف بـ «اتخاذ جانب المعارضة».

الوضعة التنافسية / الدفاعية (ب ٣)

الجلوس عبر الطاولة يتم من شخص يستطيع ان ينشئ جواً دفاعياً تنافسياً، ويجعل كل فريق يتخذ موقفاً ثابتاً بالنسبة الى وجهة نظره لأن الطاولة تصبح حاجزاً متيناً بين الفريقين. هذه الوضعة يتخذها اشخاص هم يتنافسون في ما بينهم أو اذا كان الواحد منهم يوتّخ الآخر. ويبيّن ذلك ايضاً ما اذا كان هناك دور الرئيس / المرؤوس عندما يُستخدم ذلك في مكتب (أ).

لاحظ أردجايل ان اختباراً أُجري في عيادة طبيب بين ان وجود المكتب او غيابه له تأثير كبير في ما اذا كان المريض مرتاحاً ام لا.

العمل المؤثر، ويجب أن تكون غايتك دوماً أن ترى وجهة نظر الشخص الآخر، لتجعله يشعر بالراحة، وأنه على صواب اذ يتعامل معك به، ان الوضعة التنافسية لا تؤدي الى هذه الغاية. ان مزيداً من التعاون سيكتسب من وضعة الزاوية والوضعة التنافسية. ان المحادثات هي أقصر ومحددة أكثر في هذه الوضعة منها في وضعة اخرى.

عندما يجلس الناس بعضهم قبالة بعض مباشرة عبر طاولة ما، فإنهم يقسمونها لاشعورياً الى إقليمين اثنين متساويين. وكل واحد يدعي ملكية النصف، ويرفض أن يتعدى عليه الآخر. ان شخصين يجلسان في وضعة تنافسية الى طاولة في المطعم محدّدان تخومهما الاقليمية بإناء الملح، والبهارات، والسكر، والمناشف اليدوية.

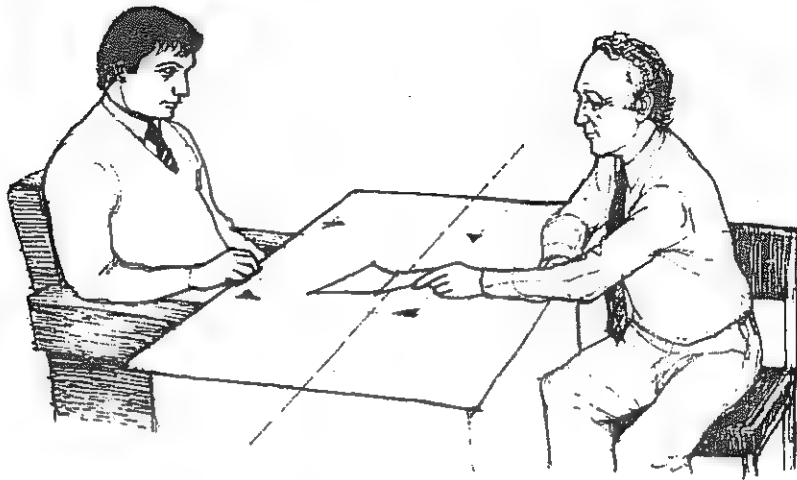
هوذا اختبار بسيط بوسعك القيام به في مطعم، يبين كيف سيتصرف شخص ما لدى اجتياح إقليمه. لقد دعوت مؤخراً بائعاً متجولاً لكي يتناول الغداء معي ولكي أقدم اليه عقداً تمّ مع شركتنا. وجلسنا الى طاولة صغيرة مستطيلة في المطعم كانت من الصغر بحيث تسمح لي بالتخاذ وضعة الزاوية، لذا اضطرت الى اتخاذ الوضعة التنافسية.

كانت ادوات الأكل المعتادة على المائدة: منفضة السكاير، وآنية الملح والفلفل، ومناشف اليد، ولائحة الطعام. تناولت اللائحة

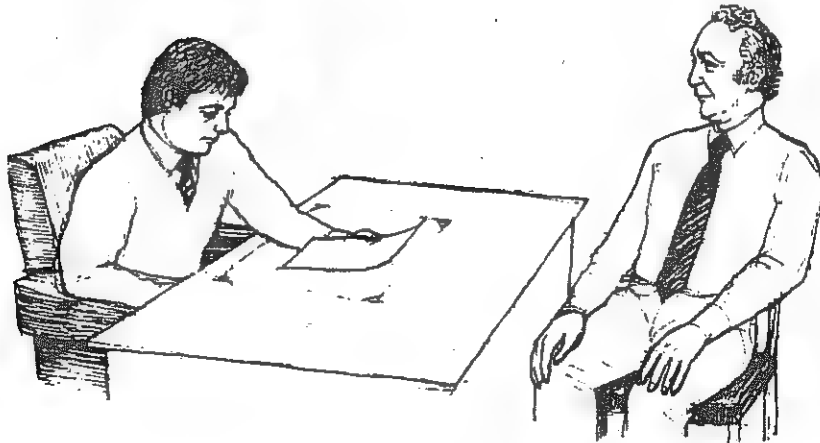
هذه وقرأتها ثم دفعتها عبر المائدة الى إقليم البائع. فتناولها وقرأها، ثم وضعها مجدداً وسط المائدة، الى يمينه. ثم إنني تناولتها مجدداً، وقرأتها ووضعتها في إقليمه. عند ذاك كان ينحني الى الامام، وقد جعله هذا الغزو الماهر يستوي في جلسته. كانت منفضة السكاير في الوسط، ومع نفخ رماد سيكارتي دفعتها الى إقليمه، فنفض بدوره رماد سيكارته وأعاد دفع المنفضة الى وسط الطاولة ثانية. ومجدداً وعرضاً تماماً، نفخت رماد سيكارتي فيها، ودفعتها الى ناحيته. ثم انني دفعت بهدوء إناء السكر من وسط المائدة الى جانبه، وراح يُسدي عدم الارتياح، ثم إنني دفعت إنائي الملح والفلفل عبر خط وسط المائدة. في تلك اللحظة كان يتلوّى فوق مقعده كما لو كان جالساً فوق عش نمل، وراح يتشكّل على جبينه غشاء خفيف من العرق. وعندما دفعت مناشف اليد عبر المائدة صوبه، كان ذلك أكثر مما يحتمل، فاستأذن للذهاب الى الحمام. ولدى عودته، استأذنت أنا ايضاً للذهاب الى الحمام، ولما عدت الى المائدة وجدت كل ما كان على المائدة من أشياء قد دُفع الى خط الوسط!

هذه اللعبة البسيطة الفعالة تبرز المقاومة الهائلة التي تستولي على الشخص الذي يُغزى إقليمه. ويجب أن يكون واضحاً الآن ان ترتيب الجلوس التنافسي يجب تحاشيه في اي مفاوضة أو نقاش.

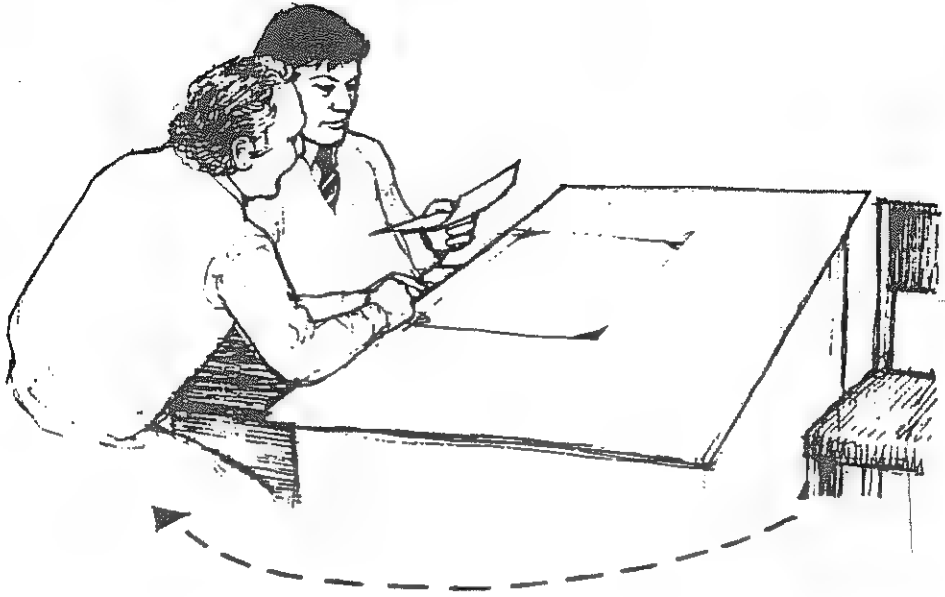
سيكون هناك مناسبات قد يكون فيها



الشكل (١٥٥) الورقة موضوعة على الخط الاقليمي.



الشكل (١٥٦) اخذ المرء الورقة الى ارضه علامة القبول غير الشفهي..



الشكل (١٥٧) اتفاق غير شفهي لدخول أرض المشتري.

المكتب. إذا ما اخذه إلى إقليمه، فإن ذلك يمنحك الفرصة لكي تطلب الإذن بأن تدخل إقليمه وأن تتخذ إما وضعة الزاوية او الوضعة التعاونية (الشكل ١٥٧). مع هذا، اذا دفع ذلك، فتكون في ورطة! إن القاعدة الذهبية هي ألا تنتهك حرمة اقليم الشخص الآخر ما لم تُمنح الإذن غير الشفهي للقيام بذلك، وإلا وضعته بعيداً عن الجانب الصحيح.

الوضعة المستقلة (ب ٤)

هذه هي الوضعة التي يتخذها الاشخاص عندما لا يودون التفاعل بعضهم مع

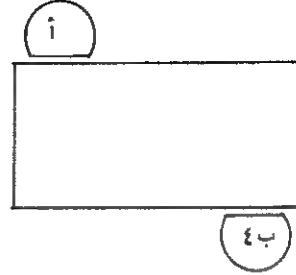
من الصعب أو من غير الملائم اتخاذ وضعة الزاوية لتقديم قضيتك. لنفرض أن لديك عرضاً مرثياً (= بصرياً)؛ اقتباس من كتاب، او عينة تقدمها الى الشخص الجالس وراء مكتب مستطيل. أولاً، ضع المقال على الطاولة (الشكل ١٥٥)، سينحني الشخص الآخر الى الامام وينظر اليه، خذه الى إقليمه او ادفعه مجدداً الى إقليمك.

إذا انحنى الى الامام للنظر اليه، عليك أن تقدم عرضك من المكان الذي تجلس فيه إذ إن هذا الفعل غير الشفهي يقول لك إنه لا يريد أن تكون الى الجانب الذي يجلس فيه من

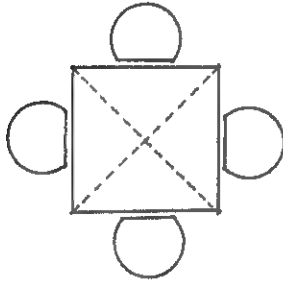
اليسار. وتنشأ المقاومة الأكبر عادة من الشخص
الجالس قبالتك مباشرة.

الطاولة المستديرة (غير رسمية)

استخدم الملك آرثر الانكليزي الطاولة



الشكل (١٥٨) وضعة مستقلة.

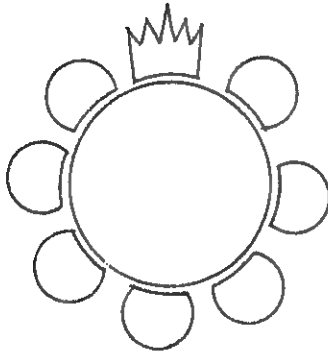


الشكل (١٥٩) طاولة مربعة (رسمية).

بعض؛ وهي تحدث في أماكن من مثل المكتبات العامة، والمقاعد في الحدائق العامة، أو المطاعم. إنها تعني انعدام الاهتمام، وحتى أنها قد تترجم كبادرة عدائية من جانب الشخص الآخر إذا ما غُزيت الحدود الإقليمية. هذه الوضعة يجب تجنبها عندما يكون المطلوب مناقشة مفتوحة بين (أ) و (ب).

طاولات مربعة / مستديرة / مستطيلة

الطاولة المربعة (رسمية)



الشكل (١٦٠) طاولة مستديرة (غير رسمية).

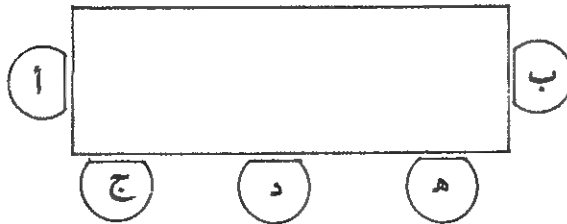
كما سبق أن ذكرنا، توجد الطاولات المربعة علاقة تنافسية أو دفاعية بين اشخاص من المنزلة الواحدة المتساوية. ان الطاولات المربعة مثالية للقيام بالأحاديث القصيرة، الدقيقة، أو لإيجاد علاقة رئيس / مرؤوس. ان معظم التعاون يتأتى عادة من الشخص الجالس بقربك، والشخص الجالس الى اليمين يميل الى أن يكون أكثر تعاوناً من ذاك الجالس إلى

عبر الطاولة بالنسبة الى الملك، كان، في الواقع، في الوضعة التنافسية - الدفاعية، وكان، وعلى وجه الاحتمال، ذاك الذي يسبب الازعاج الاكبر. كثيرون من مديري الاعمال اليوم يستخدمون كلتا الطاولتين المربعة والمستديرة. إن المكتب المربع الذي هو عادة مكتب العمل، يُستخدم للنشاط العملي، والمحادثات القصيرة او الموجزة، والتوبيخات، وما شاكل ذلك. إن الطاولة المستديرة، وهي غالباً طاولة قهوة مع الجلوس بالدثار او العبائة، تستخدم لخلق جو غير رسمي للاسترخاء او للاقتناع.

الطاولات المستطيلة

الى المائدة المستطيلة، تمتع (أ) دوماً بالتاثير الأكبر. وفي اجتماع اشخاص من المنزلة نفسها، يكون للشخص الذي يجلس في الوضعة (أ) النفوذ الأكبر، على افتراض أن ظهره ليس متجهاً الى الباب. اذا كان (أ)

المستديرة كمحاولة لمنح كل فارس من فرسانه قدراً متساوياً من السلطة والمنزلة. إن الطاولة المستديرة تخلق جواً من الاسترخاء غير الرسمي، وهي مثالية لتعزيز المناقشة بين الاشخاص من ذوي المنزلة المتساوية إذ إن كل شخص يستطيع أن يدّعي القدر نفسه من اقليم الطاولة. وإزاحة الطاولة والجلوس في حلقة يعزّز كذلك النتيجة عينها. لسوء الطالع، لم يكن الملك آرثر واعياً أنه اذا كانت منزلة الواحد أعلى من منزلة الآخرين في المجموعة، فإن ذلك يبدّل قوة كل شخص وسلطته. وكان الملك يتمتع بالقوة الاعظم حول المائدة المستديرة، وذلك كان يعني ان الفرسان الجالسين الى جانبه كانوا غير شفهي ممنوحين القدر التالي الارتفاع من القوة، علماً بأن الجالس الى يمينه كان يتمتع بقدر اكبر قليلاً من قوة الجالس الى اليسار؛ وكان مقدار القوة ينخفض بالنسبة الى المسافة التي تباعد بينه وبين الملك. وعلى ذلك، فإن الفارس الجالس مباشرة



الشكل (١٦١) وضعت الى طاولة مستطيلة.

مصدرها وامكاناتها الكامنة وتفحص سلوك خلقية تغذية الشخص.

يقول لنا علماء الإنسان إن أصل الإنسان كان ذلك الذي كان يقطن الشجر، وكان نباتياً كلياً، يتشكل طعامه من الجذور، والاوراق، والكبوش، والفاكهة وما شابه ذلك. ومنذ حوالي مليون سنة، أتى من الشجر الى السهول ليصبح صياد طرائد. وقبل أن يغدو قاطناً البر، كانت عادات الإنسان في الطعام عادات أكل القروء، بما في ذلك القضم الرفيق والمتأني على نحو متواصل طوال اليوم. كان كل شخص مسؤولاً كلياً عن حياته الخاصة وعن حصوله على طعامه الشخصي. وبصفته صياداً، مع ذلك، احتاج الى التعاون مع سائر الأشخاص لأسر طرائد كبيرة، ولذا تشكلت مجموعات تعاونية كبيرة. وكانت كل مجموعة تغادر مكانها لدى شروق الشمس لتصطاد خيال النهار وتعود عند الغسق مع صيد اليوم. وكان ذلك يُقسم بالتساوي في ما بين الصيادين، الذين كانوا يتناولون طعامهم في الكهف المشترك.

لدى مدخل الكهف كانت تُشعل النار لصّد الحيوانات الخطرة، ولتوفير الدفء. وكان كل شخص من سكان الكهف يجلس وظهره مسند الى الجدار لتحاشي إمكانية الوقوع فريسة الهجمات من الخلف، بينما هو منهمك في التهام وجبته. والاصوات الوحيدة التي كانت تُسمع كانت صرير الاسنان، والقضم، وقرقرة السنة النار. إن هذه العملية القديمة في مشاطرة

مواجهاً الباب، فإن الشخص الجالس في الوضعة (ب) سيكون الاكثر نفوذاً، وسيكون منافساً قوياً لـ(أ). ولنفرض أن (أ) كان في الوضعة الافضل قوة، يكون (ب) الشخص الذي يليه من حيث السلطة، ثم يأتي بعده (ج) ثم (د). هذه المعلومة تجعل ممكناً بناء ادوار قوة في الاجتماعات بوضع شارات على المقاعد التي تودّ ان يجلس عليها كل شخص بحيث يكون لك شخصياً التأثير الاقصى فيهم.

طاولة الطعام في المنزل

ان اختيار طاولة الطعام في المنزل يمكن ان يقدم مفتاحاً لتوزيع القوة بين أفراد الأسرة، على افتراض ان حجرة الطعام يمكن ان ترتب استوعب طاولة من اي شكل، وان يتم اختيار شكل الطاولة عقب تفكير كثير وعميق. ان الأسر «المفتوحة» تفضل الطاولات المستديرة، والأسر «المقفلة» تختار الطاولات المربعة، والأسر «المتسلطة» تختار الطاولات المستطيلة.

اتخاذ القرار على مائدة الطعام

بتذكّر ما سبق قوله حول الاقاليم البشرية واستخدام الطاولات المربعة، والمستطيلة، والمستديرة، دعنا الآن ننظر الى ديناميات دعوة شخص الى تناول الغداء (اوالعشاء) حيث تكون الغاية الحصول على استجابة ملائمة لعرض ما. لتفحص العوامل التي يمكن ان تبني جواً ايجابياً، ومناقشة

الطعام لدى الغسق حول نار مشتعلة كانت بداية حدث اجتماعي يعيد الانسان الحديث تمثيله في «المساوي» في الهواء الطلق وحفلات الغداء او العشاء. والانسان الحديث يعيد كذلك التمثيل ويتصرف في هذه الاحداث والمناسبات بالطريقة نفسها التي كان الانسان يقوم بها منذ مليون سنة خلت.

والآن هيا بنا الى مطعمنا او حفلتنا ظهراً أو مساءً. إن قراراً ايجابياً في مصلحتك هو أسهل الحصول عليه عندما يكون الشخص او المرشح المحتمل متحرراً من التوتر، وحواجزه الدفاعية مخفضة. لتحقيق هذه الغاية، مع تذكر ما قيل عن أسلافنا، ينبغي اتباع قواعد بسيطة قليلة.

أولاً، سواء أكنت تتناول غداءك في المنزل أو في المطعم، اجلس الشخص او المرشح المحتمل وظهره الى جدار صلب أو حاجز. فإن الأبحاث تدلّ على أن التنفس، ونسبة نبض القلب، وتردد موجات الدماغ، وضغط الدم تزداد بسرعة عندما يجلس الشخص وظهره الى حيز مفتوح، وخصوصاً حيث يكون الآخرون يتحركون. والتوتر

يتضاعف بعد اكثر اذا كان ظهر الشخص يتجه صوب باب او نافذة مفتوحين وعلى مستوى الأرض. بعد ذلك، يجب أن تكون الاضواء خافتة، وتُعزف موسيقى خلفية مكبوتة. كثير من المطاعم من الدرجة الاولى لها مواقد مفتوحة او مما يماثل ذلك بالقرب من مدخل المطعم لإعادة تمثيل النار التي كانت تشتعل في أعياد الكهف القديمة. ويكون من الأفضل استخدام طاولة مستديرة، وحجب وجهة نظر مرشحك في الاشخاص الآخرين بحاجز أو نبتة خضراء كبيرة إذا كنت ستحظى بجمهور يصغي اليك.

إنه لأسهل كثيراً الحصول على قرار ايجابي في ظل هذه الظروف مما هو الحال في المطاعم حيث الإضاءة مشرقة ساطعة، والطاولات والكراسي موضوعة في مناطق مكشوفة، ودويّ الصحون، والسكاكين، والشوك يتردد. إن المطاعم الممتازة تستخدم هذه الانواع من تقنيات الاسترخاء لانتزاع مقادير كبيرة من المال من محافظ زبائنهم من أجل الطعام العادي، وقد استخدمها البشر طوال آلاف السنين لخلق جو رومنطقي لفائدة نسايمهم.

ألعاب قوة

ألعاب قوة بالكراسي

مثل معروف جداً. بقدر ما يكون الظهر مرتفعاً، تكون أكبر قوة الشخص الذي يجلس عليه ومنزله. قد يبلغ ارتفاع العروش او الكراسي الرسمية التي يشغلها الملوك، والملكات، والبابوات، وسائر الاشخاص الرفيعة المنزلة ٢٥٠ سنتيمتراً لإبراز منزلتهم بالنسبة الى رعاياهم؛ والمدير الاداري الرفيع له كرسي من الجلد مرتفع الظهر، بينما كرسي الزائر ظهره منخفض.

إن الكرسي الدوّارة تمنح مزيداً من القوة والمنزلة قياساً على الكرسي الثابتة، الأمر الذي يتيح لشاغله حرية الحركة عندما يوضع تحت الضغط. ان الكرسي الثابتة تسمح بقليل من الحركة او لا حركة، وانعدام الحركة هذا يعوّض بايماءات الجسد التي يمكن ان تكشف مواقف الشخص ومشاعره. والكراسي ذات الاذرع التي تتيح الراحة، وتلك التي تنحني الى الخلف، وتلك المزوّدة بدواليب هي أفضل من تلك التي ليست كذلك.

هل اتفق أن أجريت معك مقابلة لشغل وظيفة، وشعرت أنك مربك أو عاجز عندما جلست على كرسي الزائرين؟ حيث بدا الشخص الذي يجري المقابلة كبيراً جداً وساحقاً، وشعرت أنك صغير وغير ذي شأن؟ قد يكون هذا الشخص، على وجه الاحتمال، قد رتب مفروشات مكتبه ببراعة بحيث يرفع من منزلته وقوّته، ويعمله هذا، يخفّض من منزلتك. ان بعض الاستراتيجيات في استخدام الكراسي وترتيبات الجلوس يمكن ان تخلق هذا الجو في مكتب ما.

ان العوامل المتضمنة في رفع المنزلة والقوة باستخدام الكراسي هي: حجم الكرسي ولواحقه، وارتفاع الكرسي عن الأرض، وموقع الكرسي بالنسبة الى الشخص الآخر.

حجم الكرسي واللواحق

ان ارتفاع ظهر الكرسي إما يرفع من منزلة لشخص أو يخفّضه والكرسي العالي الظهر هو

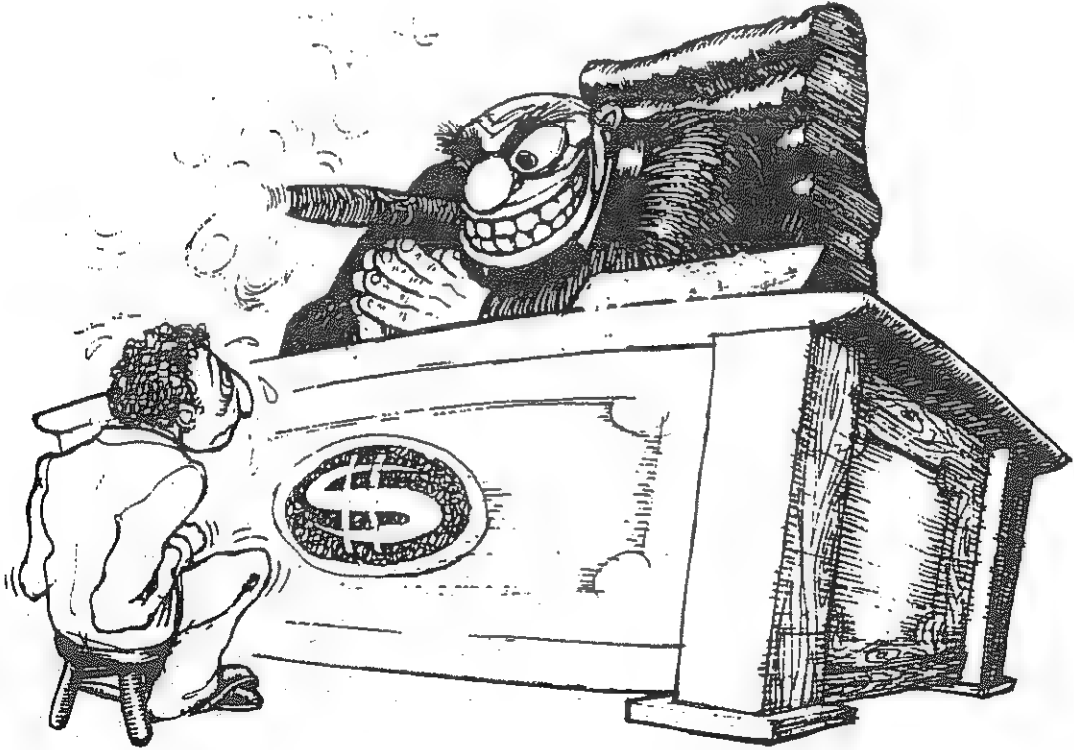
ارتفاع الكرسي

حافة مكتب المدير (الشكل ١٦٢). والمناورة الشائعة هي ان تكون منفضة السكاير بعيدة عن متناول الزائر، الأمر الذي يجبره على أن يكون غير مرتاح عندما ينفض رماد سيكارتته.

موقع الكرسي

كما ذكر في الفصل السابق حول ترتيبات الجلوس، معظم القوة تمارس على الزائر عندما يكون كرسيه موضوعاً في الوضعة التنافسية. إن لعبة قوة شائعة هي أن يوضع كرسي الزائر أبعد ما أمكن من مكتب المدير في منطقة الاقليم

إن اكتساب القوة باستخدام علو الكرسي تمّ تغطيته في الفصل الرابع عشر، ولكن جدير بالملاحظة أن تلك المنزلة تُكتسب اذا كان كرسيك معدّلاً أعلى من الأرضية بالنسبة الى كرسي الشخص الآخر. ان بعض مديري الدعايات والاعلانات معروفون بجلوسهم على كراسي ذات ظهر عالٍ معدّلة لبلوغ أقصى ارتفاع بينما يجلس زائروهم قبالتهم، في الوضعة التنافسية، على صوفا او على كرسي جد منخفض بحيث تكون عيونهم على مستوى



الشكل (١٦٢) «اعتبر نفسك في بيتك».

الاجتماعي او العام، الذي يخفّض بعد أكثر منزلة الزائر.

تصميم المكتب استراتيجياً

بعد أن طالعت هذا الكتاب، فإنك قد تكون الآن قادراً على ترتيب مفروشات مكتبك بطريقة تتيح لك التمتع بمزيد من القوة، او المنزلة، أو السيطرة على الآخرين كما تتمنى. هنا قصة تبين كيف اعدنا ترتيب مكتب شخص ما للمساعدة على حلّ بعض مشاكل العلاقة بالنسبة الى المشرف / الموظف.

رُقي دجون الذي كان موظفاً في شركة تأمين الى رتبة مدير، وأُعطي مكتباً خاصاً. وعقب بضعة أشهر في هذا المنصب، وجد دجون أن الموظفين الآخرين كانوا يكرهون التعامل معه، وكانت علاقته معهم أحياناً عدائية، وخصوصاً عندما يكونون في مكتبه. ووجد أن من الصعب حملهم على اتباع تعليماته وارشاده، وسمع أنهم يقولون عليه سراً. وقد كشفت ملاحظتنا ورطة دجون أن انهيارات الاتصال كانت على أسوأ حال عند وجود الموظفين في مكتبه.

من اجل الغاية من هذه الممارسة، ستجاهل مهارات الادارة ونركّز على المظاهر غير الشفهية للمشكلة. وهذه خلاصة ملاحظتنا واستنتاجاتنا حول تصميم مكتب دجون.

١ - وُضع كرسي الزائر في الوضعة التنافسية

بالنسبة الى دجون.

٢ - كانت جدران المكتب من الالواح الخشبية باستثناء نافذة خارجية وفاصل زجاجي شفاف يُطلّ على منطقة المكتب العامة. وهذا الفاصل الزجاجي خفّض من منزلة دجون، وقد يضاعف من قوة الرؤوس الذي يجلس في كرسي الزائر، لأن سائر الموظفين كانوا خلفه مباشرة، وبوسعهم رؤية ما يحدث.

٣ - مكتب دجون له واجهة صلبة تخفي القسم الأدنى من جسده، وتمنع مرؤوسيه من مراقبة كثير من ايماءات دجون.

٤ - وُضع كرسي الزائر بطريقة تجعل ظهر الزائر متجهاً صوب الباب.

٥ - غالباً ما كان دجون يجلس في وضعة «كلتا اليدين خلف الرأس» (الشكل ٩٦)، وفي وضعة «الرجل فوق الكرسي» (الشكل ١٣٢) في كل مرة يكون مرؤوس ما في مكتبه.

٦ - كان لدجون كرسي دوار ذو ظهر مرتفع، وله ذراعان، وعجلات. وكان كرسي الزائر كرسيّاً عادياً منخفض الظهر، وذا قوائم ثابتة، ولا ذراعان له.

ويعتبار أن ما بين ٦٠ بالمائة و٨٠ من الاتصال البشري تتم بطريقة غير شفهيّة، فمن الواضح أن هذه المظاهر من اتصالات دجون غير الشفهية كانت تعني الدمار. ولتصحيح المشكلة (= القضية) تم القيام بهذه الترتيبات

التالية:

كانت النتيجة ان علاقات المشرف -

الموظفين تحسّنت وراح الموظفون يصفون دجون بأنّه مشرف هادى ومسترخ .

رافعات المنزلّة

بعض الاشياء اذا ما وُضعت بكيفية استراتيجية في المكتب يمكن استخدامها بمهارة غير شفوية لمضاعفة منزلّة من يحتل المكتب وقوّته . وبعض الامثلة تشمل:

١ - صوفات منخفضة لجلوس الزائرين .

٢ - جهاز تلفون مع قفل عليه .

٣ - منفضة سكاير ثمينة موضوعة بعيداً عن متناول الزائر، الأمر الذي يجعله غير مرتاح لدى نفّس رماد سيكارتته .

٤ - وعاء سكاير من بلدان عبر البحار .

٥ - بعض الملفات الحمراء متروكة على المكتب وقد وُسمت «سرية جداً» .

٦ - جدار مغطى بالرسوم، أو الجوائز، أو المواصفات التي أحرزها شاغل المكتب .

٧ - محفظة جلدية مسطحة رقيقة مع قفل توافقي (= قفل ذو أرقام أو حروف متحركة فليس من سبيل الى فتحه إلا اذا ألّف منها رقم أو لفظ سرّي معيّن) . إن المحافظ الجلدية الكبيرة، الضخمة يجعلها اولئك الذين يقومون بالعمل كله .

ان كل ما هو مطلوب لرفع منزلتك، ومضاعفة قوّتك وفعاليتك مع الآخرين هو

١ - وُضع كرسي دجون أمام الفاصل الزجاجي، جاعلاً غرفة مكتبه تبدو اكبر، وتسمح له بأن يكون مرئياً من أولئك الذين يدخلون مكتبه .

٢ - إن «المقعد الحار» وُضع في وضعية الزاوية، جاعلاً الاتصال اكثر انفتاحاً ومتيحاً للزاوية أن تكون حاجزاً جزئياً لدى الضرورة .

٣ - إن الحاجز الزجاجي رُشّ بدهان المرايا، الأمر الذي يسمح لدجون بأن يرى ما وراءه، من دون ان يسمح للآخرين ان يروا ما في الداخل . وهذا رفع من منزلّة دجون وأوجد جواً أكبر من الحميمية داخل المكتب .

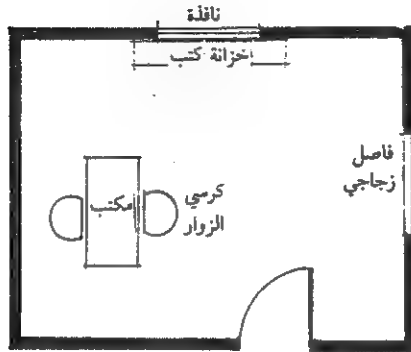
٤ - وُضعت في الطرف الآخر للمكتب طاولة للقهوة مع ثلاثة كراسيّ دوّارة متشابهة للسماح بعقد اجتماعات غير رسمية على مستوى متساوٍ .

٥ - في التصميم الاصيل (الشكل ١٦٣)، أعطى مكتب دجون الزائر نصف إقليم الطاولة، والتصميم المعدّل (الشكل ١٦٤) منح دجون ادعاءً كاملاً بأعلى المكتب .

٦ - مارس دجون استرخاء ذراعين مفتوحتين وإيماءات رجلين مقرونة بإيماءات براحتيّ اليدين غالباً وهو يتحدث الى الرؤوسين في مكتبه .

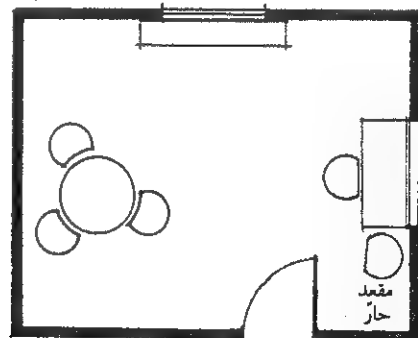
الآخرين من دون تعمد أو قصد.
 اننا نقترح أن تدرس تصميم مكتبك
 الخاص، وتستخدم المعلومات السابقة للقيام
 بالتغييرات الايجابية المطلوبة.

تفكير صغير تمنحه للتمرينات غير الشفهية في
 مكتبك او منزلك. لسوء الطالع، ان معظم
 مكاتب المديرين الاداريين مرتبة مثل المكتب
 الظاهر في الشكل (١٦٣)؛ وقلما يعطى اعتبار
 للآثار السلبية غير الشفهية التي تنقل الى



حام:

الشكل (١٦٣) تصميم المكتب الاصلي.



الشكل (١٦٤) تصميم المكتب الجديد.

وضعها جميعاً معاً

تحدث إيماءات الجسد وإشاراته في مجموعات، والظروف التي قد تؤثر في تفسيرك. مع ذلك، قبل قراءة الملاحظات، ادرس كل سلسلة من الصور واعرف كم يسعك ان تترجم منها من خلال ما قرأته في هذا الكتاب. وستدهش لمقدار تحسن ادراكيتك الحسية.

مجموعات، وظروف، وإيماءات في اللقاءات اليومية

الشكل ١٦٥: مثل جيد عن مجموعة مفتوحة. راحتا اليدين معروضتان كلياً في وضعة التابع او الخاضع، والاصابع منتثرة متباعدة لإعطاء تأثير أكبر للأيماة. الرأس في الوضعة الحيادية، والذراعان والرجلان متباعدة. هذا الرجل ينقل موقفاً خاضعاً، غير مهتد.

الشكل ١٦٦: هذه مجموعة خداع كلاسيكية: فالشخص، إذ يحك عينه، إنما ينظر بعيداً صوب الارضية وكلا الحاجبين مرفوع الى وضعة عدم التصديق. ان رأسه محوّل بعيداً الى أسفل، مبدياً موقفاً سلبياً. إن له كذلك ابتسامة غير صادقة، وشفيتين مشددتان بإحكام.

إن الاتصال عبر لغة الجسد يجري منذ اكثر من مليون سنة، ولكنه لم يُدرس علمياً الى اي حدّ إلا في السنوات العشرين الماضية او نحوها، وحسب؛ وقد غدا معروفاً خلال السبعينات. ومع نهاية هذا القرن العشرين سيكون قد «اكتشف» من جانب الناس في مختلف ارجاء المعمورة، وإني أتكهّن بأن تأثيره ومعناه في الاتصال البشري سيكونان جزءاً من التربية الرسمية. لقد كان هذا الكتاب كمقدمة للغة الجسد، وإني اشجعكم على البحث عن مزيد من المعرفة عبر بحوثكم الخاصة وعبر الامثلة المعطاة.

في النهاية، سيكون المجتمع أفضل مجال لبحوثك واختبارك، ان المراقبة الشعورية لأفعالك وأفعال اولئك الآخرين هي الطريقة الأفضل بالنسبة الى كل شخص ليكسب تفهماً أفضل لطرق الاتصال بالنسبة الى حيوان العالم الأكثر تعقيداً وتشويقاً - الانسان نفسه!

ان ما تبقى من هذا الكتاب يكرّس للحالات الاجتماعية والعملية ويظهر كيف



الشكل (١٦٦)



الشكل (١٦٥)



الشكل (١٦٨)



الشكل (١٦٧)

الشكل ١٧٠: إيماءة اليدين على الخصر هذه تستخدمها هذه الطفلة لتظهر نفسها أكبر حجماً وأكثر تهديداً. ان الجين يبرز الى الامام لإظهار التحدي، والفم مفتوح واسعاً لعرض الاسنان، مثلما تفعل الحيوانات قبل أن تهاجم.

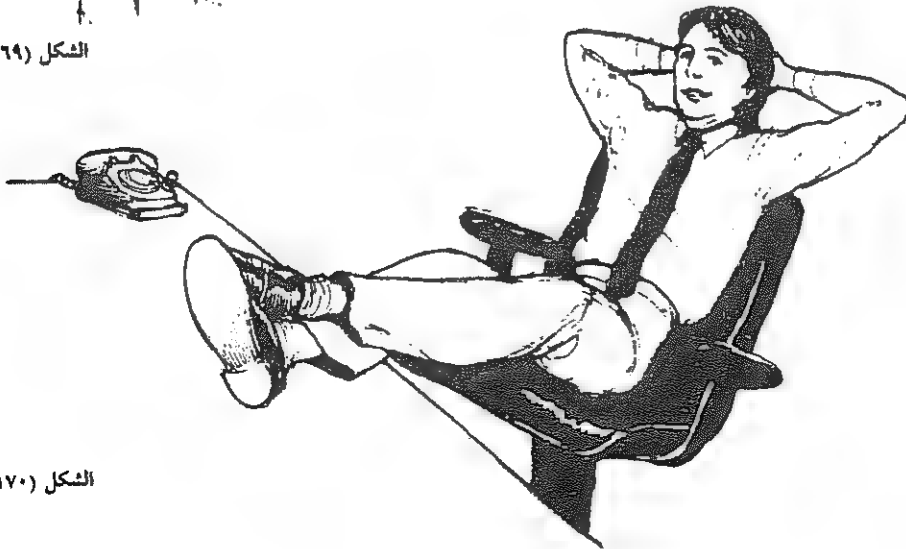


الشكل (١٦٩)

الشكل ١٦٧: ان التناقض الذاتي في الإيماءات واضح هنا. ان الرجل يتسم بثقة وهو يجتاز الغرفة، ولكن يداً واحدة عبرت جسده لتداعب ساعته اليدوية، وتؤلف حاجزاً ذراعياً جزئياً يظهر انه غير واثق من نفسه و/ أو من ظروفه.

الشكل ١٦٨: هذه المرأة لا توافق على الرجل الذي تنظر اليه. هي لم تدر رأسها ولا جسدها شطره، ولكنها ترهقه بنظرة جانبية مع كون رأسها متجهاً قليلاً الى أسفل (عدم موافقة)، والحاجبين متجهين قليلاً الى أسفل (غضب) وإيماءة تصالب ذراعين كاملة (دفاعية)، وزاويتي فمها مقلوبتين الى أسفل.

الشكل ١٦٩: السيطرة، والتعالي (= التفوق)، والاقليمية واضحة جميعاً هنا. كلتا اليدين على الرأس تظهران موقف تعالي «يعرف كل شيء»، وقدمان على المكتب تبديان ادعاء اقليمياً له. ولكي يبرز منزلته أكثر بعد، وأن له منزلة عالية، ينحني الى الخلف على كرسيه ذي العجلات، ولديه جهاز تلفون مع قفل عليه. وهو يجلس كذلك في الوضعة الدفاعية / التنافسية.



الشكل (١٧٠)

الشكل ١٧١ : ان هذه المجموعة يمكن تلخيصها بكلمة واحدة - سلبية . لقد استخدم الملف كحاجز؛ والذراعان والرجلان مطوية بسبب النرفزة (= العصبية) أو الدفاعية. ان سترته مزورة، ونظاريته الشمسيين تخفيان اشارات العين أو إنسان العين (= البؤبؤ). معظم وجهه غفي بلحيته الأمر الذي يمنحه مظهراً مريباً. وباعتبار ان الناس يشكلون ٩٠ بالمائة من رأيهم في شخص ما في غضون الثواني التسعين الأولى، فإنه من غير المحتمل أن يصل الى الأساس الأول مع شخص آخر.



الشكل (١٧١)

الشكل ١٧٢ : كلا الرجلين يستخدم إيماءات عداء واستعداد، الرجل الى اليسار يستخدم إيماءة اليدين على الخصر، والرجل الى اليمين يستخدم إيماءة الابهامين في الخزام. والرجل الى اليسار أقل عداء من الرجل الى اليمين اذ هو ينحني إلى الخلف وجسده يشير بعيداً عن الرجل الى اليمين. وهذا الرجل الأخير، مع ذلك، اتخذ وضعة تحوييفية بمجرد اشارة جسده مباشرة الى الرجل الآخر. ان تعبير وجهه هو ايضاً متوافق مع إيماءات جسده.



الشكل (١٧٢)



الشكل (١٧٣)

وراء الرأس وهو قد اخذ كذلك الرسم 4 الخاص
بوضعة قفل الرجل، وذلك يعني انه سينافس او
سيكون مجادلاً. ان لديه الكرسي الدوار ذا المنزلة
العالية، وهو ينحني الى الخلف، وله عجالات
وذراعان. الرجل الى اليمين يجلس على كرسي في
منزلة منخفضة، له قوائم ثابتة ومن دون اي
لواحق. ذراعه وجلاه متصالية بإحكام (= دفاعي)
ورأسه يتجه الى أسفل (عدائي)، مشيراً الى انه لا
يصدق ما يسمع.

الشكل ١٧٣: الرجل الى اليسار يفرشخ على
كرسيه في محاولة للسيطرة على المناقشة او للسيطرة
على الرجل الى اليمين. وهو يستخدم كذلك نقطة
الجسد المباشرة بالنسبة الى الرجل الى اليمين. وقد
شكك اصابع يديه معاً، ورجلاه مقلتان معاً تحت
كرسيه، مبدئاً موقفاً محبطاً يعني انه يجد صعوبة،
ربما، في فرض وجهة نظره. الرجل في الوسط يشعر
انه اعلى من الرجلين الآخرين بسبب ايماءة اليدين

جانبية وهو يستجيب لإيماءات تؤددها بتعديل له ربطة عقه (يتأق) مع توجيه قدمه نحوها. رأسه الى أعلى (مهتم). الرجل في الوسط على ما يتضح غير متأثر بالرجل الآخر ما دام جسده يشير الى البعيد، وهو يرمقه بنظرة جانبية عدائية. راحتا يديه لا تظهران، وهو ينفث دخان سيكارتته الى أسفل (سليبي)، ويتكىء على الجدار (اعتداء اقليمي).

الشكل ١٧٤: المرأة تعرض إيماءات التودد الكلاسيكية. احدى قدميها الى الامام، مشيرة الى الرجل الى أقصى اليسار (اهتمام) مع مجموعة من إيماءة اليد على الخصر والايهام في الحزام (استعداد جنسي)، اما ساعدها الایسر فمكشوف، وهي تنفث دخان سيكارتها الى أعلى (واثقة بنفسها، إيجابية). وهي ترمق الرجل الى أقصى اليسار بنظرة



الشكل (١٧٤)



الشكل (١٧٥)

لضّمته. وهو، مع ذلك، يبدو أنه بعيد ومعزل كما يتبين من ايماءة ايهاميه في جيبي سترته (التعالي)، وهو ينحنى الى الوراء فوق كرسيه، ويستخدم وضعة الفرشخة. ان رأسه في الوضعة الحياضية. الرجل الى اليمين قد سمع ما يكفي واتخذ وضعة المنطلق (مستعد للانصراف) وقدمه وجسده يتجهان صوب أقرب مخرج، حاجباه وزاويتي فمه متجهة إلى أسفل، ورأسه الى أسفل قليلاً، وجميع ذلك يقيم الدليل على عدم الموافقة.

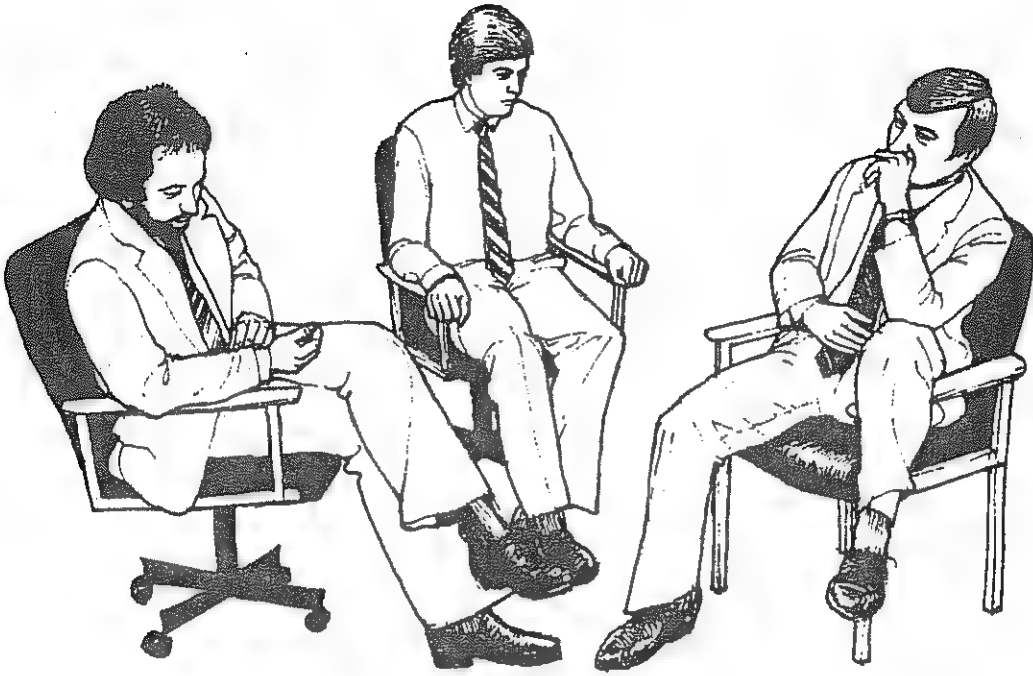
الشكل ١٧٥: يستخدم الرجل الى اليسار ايماءات تعالٍ ويبدو ان له موقفاً مغروراً بالنسبة الى الرجل الجالس. إنه يستخدم إشارة سدّ العين بينما يحاول دماغه أن يسدّ الرجل الآخر عن النظر، ورأسه مائل قليلاً الى الامام لكي «ينظر نظرة احتقار» اليه. الدفاعية واضحة إذ ان ركبتيه مشهودتان معاً بإحكام، وهو يمسك بكوب الشراب بيديه الاثنتين ليشكّل حاجزاً. الرجل في الوسط قد أقصي عن الحديث ظالماً أن الرجلين الآخرين لم يؤلفا مثلاً



الشكل (١٧٦)

الى يساره (هزه) الذي استجاب دفاعياً بتصلب الرجلين مع ايماءة القبضة على أعلى الذراع (ضبط النفس) ونظرة جانبية. الرجل الى اليسار هو كذلك غير متأثر او معني بموقف الرجل الاوسط. لقد صالبا رجليه (دفاعي)، وراحة يده في الجيب (غير راغب في الاشتراك)، وهو ينظر الى الأرض بينما هو يستخدم ايماءة الألم في العنق.

الشكل ١٧٦: الرجل الى اليسار والرجل الى اليمين قد اتخذوا تشكيل الجسد المفضل لظهور ان الرجل في الوسط غير مقبول في الحديث. ان موقف الرجل في الوسط يُبدي التعالي والسخرية، وهو يستخدم ايماءة الامساك بطية صدر السترة (وهي تشكل امتداداً للقبضة) مع الابهام المرفوع (تعال) مضافاً الى ذلك ايماءة التأشير بالابهام صوب الرجل



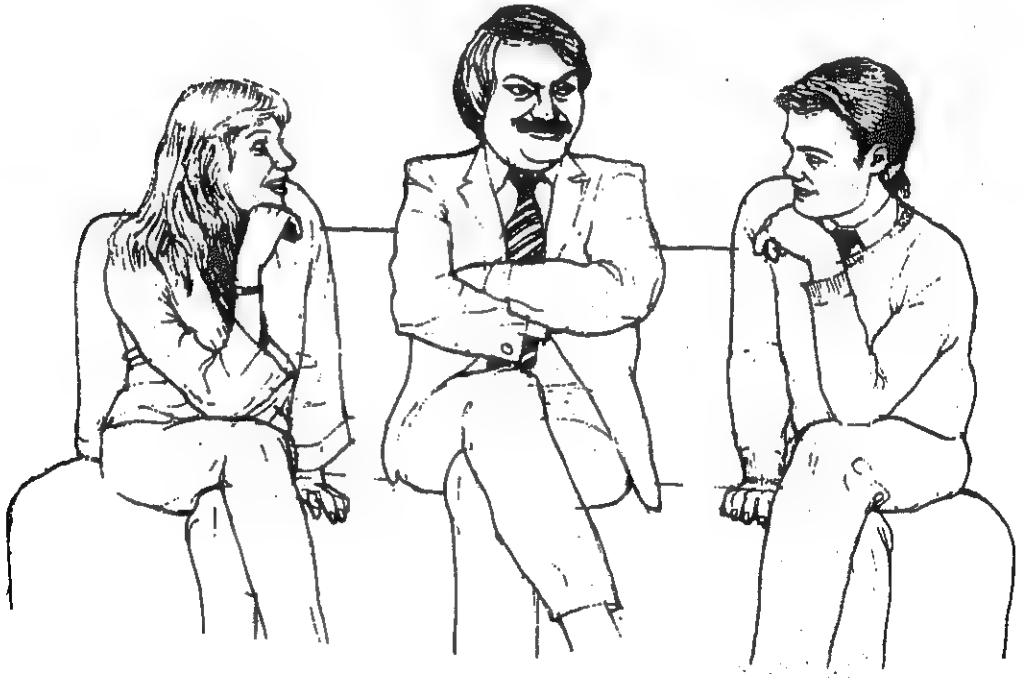
الشكل (١٧٧)

اليسار لا يوافق على ما لدى الرجل الى اليمين من قول ما دام يستخدم ايماءة التقاط النسالة (عدم موافقة)، ورجلاه متصلتان (دفاعي) ومتجهتان الى البعيد (عدم اهتمام). الرجل في الوسط يود لو يقول شيئاً ولكنه يمسك عن ابداء رأيه، كما يتبين من ايماءته المتعلقة بضبط النفس بالقبض على ذراعي الكرسي، وكاحليه المقفلين، وقد أصدر كذلك تحدياً غير شفهي الى الرجل الى اليمين بتوجيه جسده اليه.

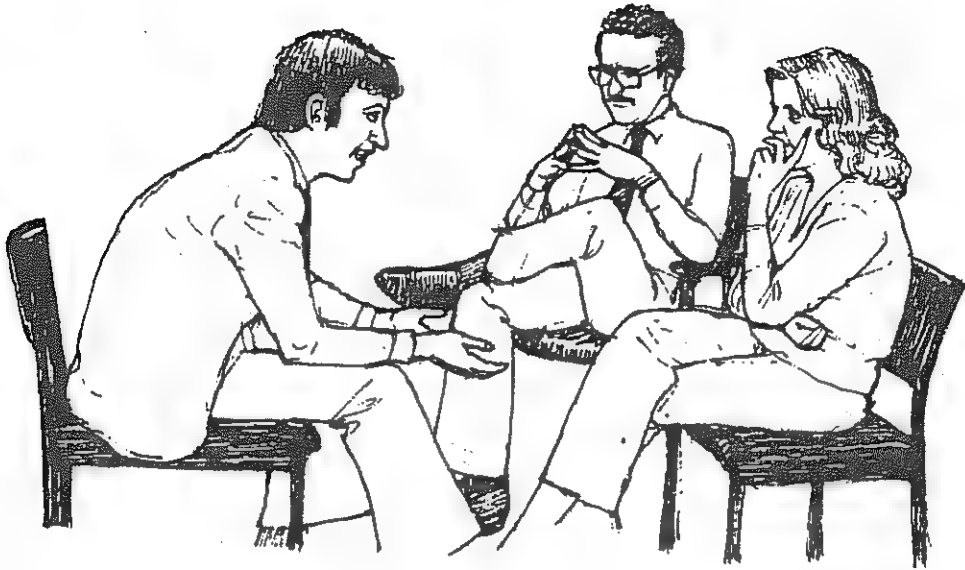
الشكل ١٧٧: هذه السلسلة من اللقطات تظهر كذلك جواً متوتراً. ان الرجال الثلاثة جميعاً يجلسون فوق كراسيهم للحفاظ على المسافة القصوى في ما بينهم. الرجل الى اليمين يسبب المشكلة بسبب مجموعة ايماءاته السلبية. فبينما هو يتحدث، تراه يستخدم ايماءة لمس الأنف (خداع) وقد عبرت ذراعه جسده لتشكّل حاجزاً ذراعياً جزئياً (دفاعي). وانعدام اهتمامه برأي الرجلين الآخرين، يلدو من ايماءة رجله فوق ذراع الكرسي، وجسده موجه بعيداً عنها. الرجل الى

بعضاً. الرجل في الوسط يتسم ابتسامة بشفتين مقفلتين تجعله يبدو مهتماً بما لدى الرجل الآخر من أقوال، ولكنه غير متطابق مع إيماءات وجهه وجسده الأخرى. ان رأسه يتجه الى أسفل (عدم موافقة)، وكذلك حاجباه (غضب) وهو يرمق الرجل الآخر بنظرة جانبية. إضافة الى ذلك تتصالب ذراعه ورجلاه بإحكام (دفاعي) وكل ذلك يشير الى أن موقفه هو جد سلبي.

الشكل ١٧٨: في هذا المشهد، يبدو أن الرجل الى اليسار والمرأة قد استخدما الإيماءة نفسها - كما لو كانت الصورة معكوسة بالمرآة، وألغا مسندي الكتف (= مسندان يوضعان عند بداية ونهاية صف كتب لتثبيتته في مكانه) على الكتبة. هذان الشخصان (الرجل الى اليسار والمرأة) يهتان احدهما بالآخر كثيراً، وقد موضعا أيديهما بطريقة تسمح بإبراز ساعديهما، وصالباً أرجلهما تجاه بعضهما



الشكل (١٧٨)



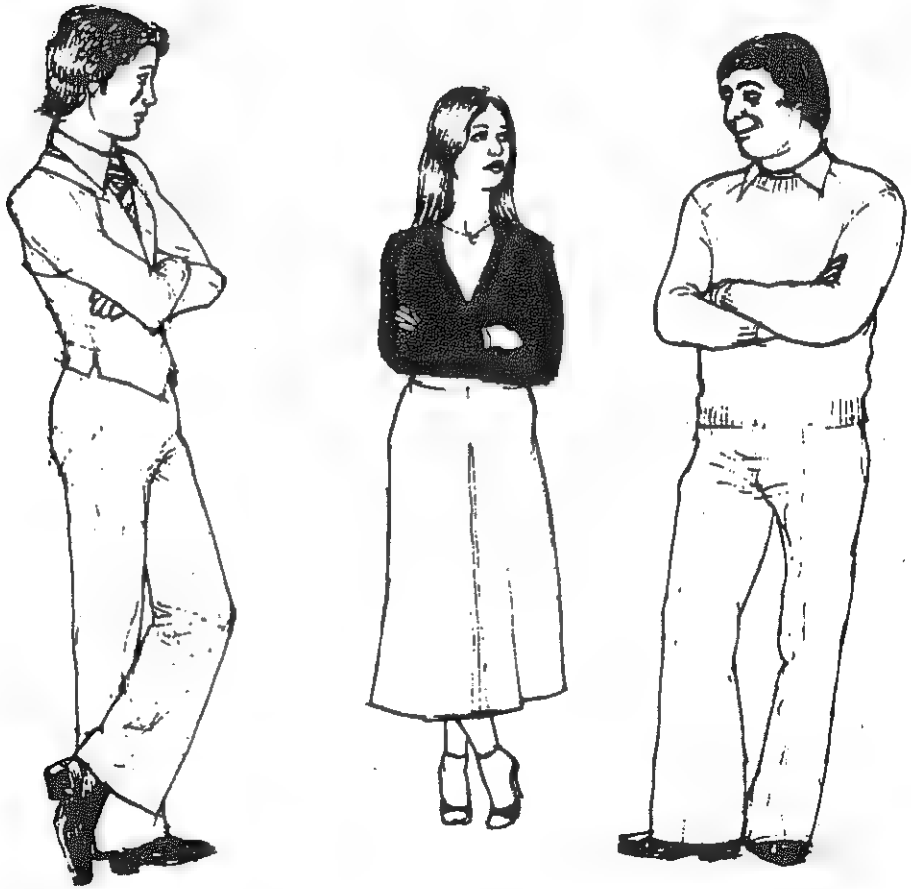
الشكل (١٧٩)

الاصابع (عدائي) والرأس منحني الى أسفل، وهي تستخدم الإيماءة الانتقادية (يداً لوجه). الرجل في الوسط يستخدم إيماءة البرج المرفوع، مشيراً الى انه يشعر بالثقة بالنفس أو بالتعالي، وهو يجلس في وضعة الرسم 4، مظهراً أن موقفه هو تنافسي او جدلي. وتفترض ان موقفه الاجمالي سلبي، إذ إنه يجلس باستواء على الكرسي، ورأسه متجه الى أسفل.

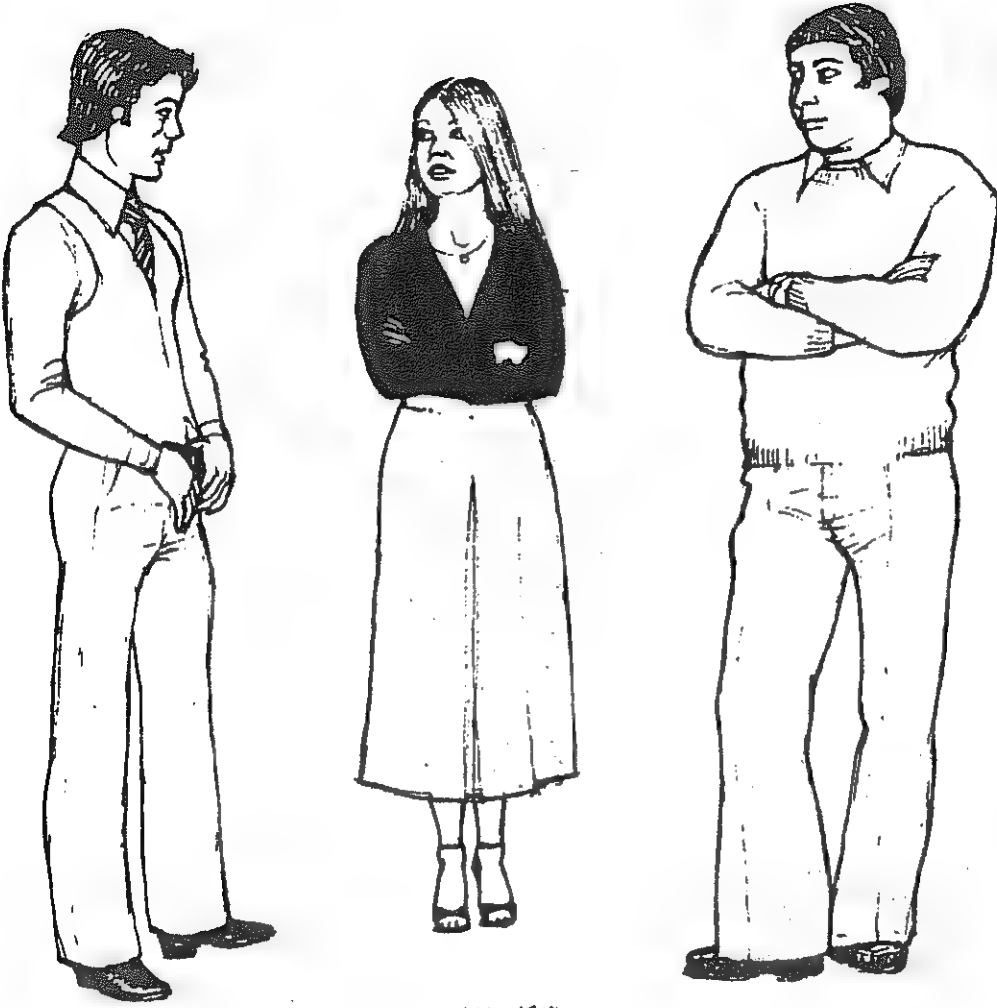
الشكل ١٧٩: الرجل الى اليسار يستخدم مجموعة إيماءات ممتازة لنقل الانفتاح والنزاهة - راحتا يدين مكشوفتان، القدم الى الامام، الرأس مرفوع، السترة غير مزرورة، الذراعان والرجلان متباعدة، وينحني الى الامام، ويتسم. لسوء حظه، مع ذلك، فإن قصته لا تصلق. المرأة تجلس باستواء على كرسيها مع تصالب رجلها (دفاعي) ولديها حاجز ذراعي جزئي (دفاعي) وقبضة مضمومة

الأخر، وجميعاً يشيرون الى أنهم قد التقوا للتو وللمرة الاولى. الرجل الى اليمين مهتم جداً بالمرأة إذ إنه ادار قدمه اليمنى لتشير اليها، وهو يرمقها بنظرة جانبية، مقرونة برفع الحاجبين (اهتمام) وابتسامة؛ وهو ينحني صوبها بالقسم الأعلى من جسده.

الشكل ١٨٠: الاشكال الثلاثة التالية (١٨٠ و ١٨١ و ١٨٢) تُظهر مشهداً في حفلة تعرض مجموعة ايماءات نموذجية من حيث الدفاع، والهجوم، والتودّد. في الشكل (١٨٠)، الاشخاص الثلاثة جميعاً مطويرو الاذرع، اثنان منهم ارجلها متصالبة (دفاعي) وجميعاً اجسادهم متجهة بعيداً الواحد منهم عن



الشكل (١٨٠)



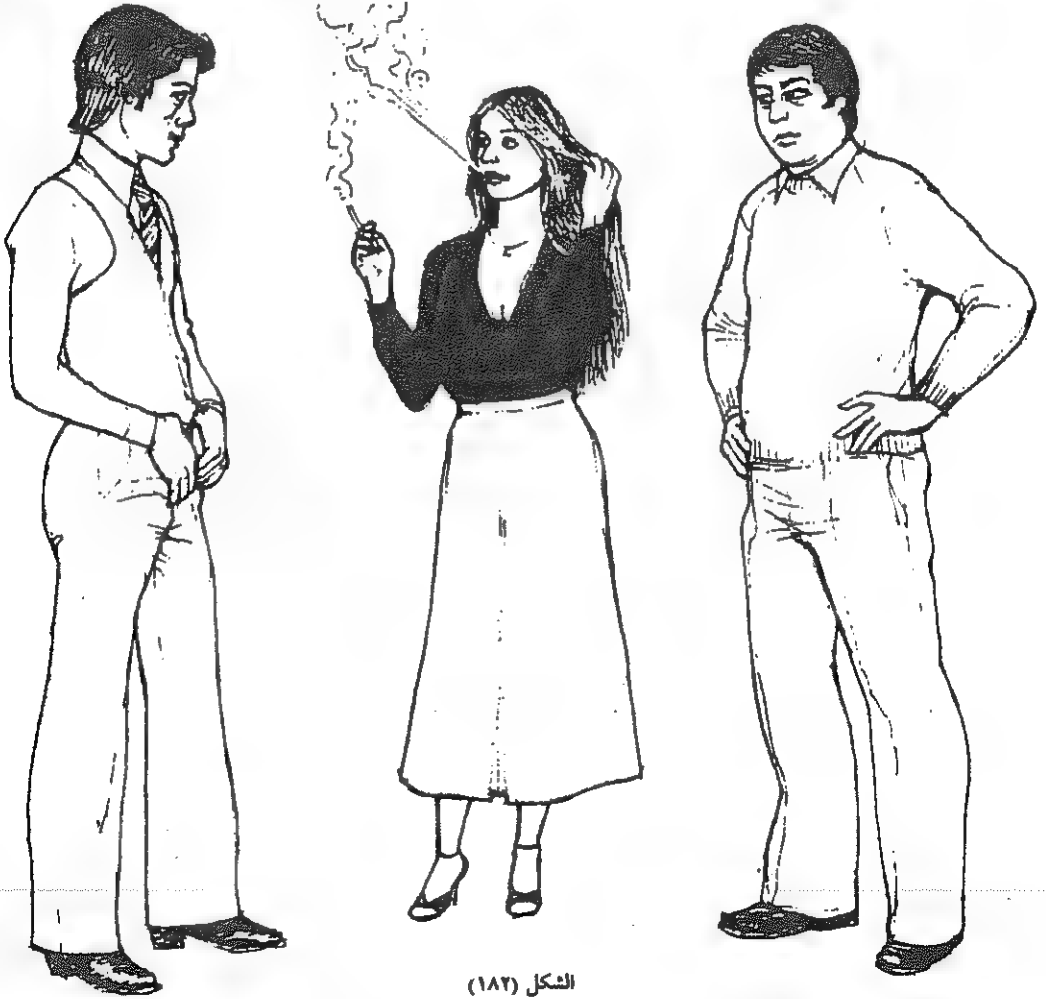
الشكل (١٨١)

وهو يقف أيضاً بكيفية منتصبه جداً لجعل نفسه يبدو أكبر حجماً. الرجل الى اليمين يبدو أنه غدا خائفاً من الرجل الآخر، كما يتبين من وضعته المنتصبه اكثر، وهو يرمق الرجل الى اليسار بنظرة جانبية مقرونة بحاجيين متجهين إلى أسفل (عدم موافقة)، وقد اختفت ابتسامته.

الشكل ١٨١: لقد تغيرت المواقف غير الشفهية، المرأة فكّت تصالب رجليها وتقف في وضعة حيادية، بينما ان الرجل الى اليسار، في اللقطة، فك تصالب رجليه ويشير بقدم اليها (اهتمام). انه يستخدم ايماءة الاتهامين في الحزام المقصود منها إما الرجل الآخر، وفي هذه الحالة يكون الموقف عدائياً، او لفائدة المرأة، جاعلاً منها إشارة جنسية.

الشكل ١٨٢: ان المواقف والمشاعر (= العواطف) لدى هؤلاء الاشخاص تظهر الآن جلية بايماءاتهم. ان الرجل الى اليسار قد احتفظ بياهميه في حزامه، ووضع القدم الى الامام، وقد حول جسده قليلاً شطر المرأة، جاعلاً ذلك عرضاً كاملاً للتودد او المغازلة. وإيهاماه يتمسكان بحزامه بإحكام اكثر لكي يجعل الائمة تبدو حتى اكثر انتصاباً. المرأة تستجيب لعرض تودده بتوددها شخصياً مظهرة أنها مهتمة بكونها متورطة مع الرجل. لقد فككت تصالب ذراعيها، وأدارت جسدها نحوه، وتشير

بقدم اليه. ان ايماءات توددها تتضمن لمس شعرها، واظهار ساعديها، وتقديم صدرها الى الامام، مع تعبير وجهي ايجابي، وهي تنفث دخان سيكارتها الى أعلى (ثقة بالنفس). الرجل الى اليمين يبدو غير سعيد لإقصائه، وهو يستخدم ايماءة اليدين على الخصر (استعداد عدائي) لاطهار استيائه. الخلاصة، ان الرجل الى اليسار قد اجتذب اهتمام المرأة، ويتعين على الرجل الآخر أن يبحث في مكان آخر عن شريكة.



الشكل (١٨٢)

ملحق

- ١ - عندما تبتسم
- ٢ - البقاء في القمة
- ٣ - ما هو جذّاب؟
- أ - لغة اللون
- ب - لغة الشَّعر

استكمالاً لموضوع لغة الجسد، نقدّم في ما يلي مقتطفات من كتاب يحمل العنوان نفسه لغة الجسد لمؤلفته البريطانية دجين لايل. اقرأ الشيفرات المخبوءة وزدّ طاقتك الكامنة الى الحدّ الأعلى.

□ اخترنا أولاً الفصل الثالث من كتاب دجين لايل، وهو يتناول الابتسام، وقد تُرجم برمته، حرفياً.

□ يليه مقتطفات متفرقة من الفصول التالية:

٢ - البقاء في القمة (عنوان الفصل الثاني).

٣ - ما هو جذّاب؟ (عنوان الفصل السابع).

أ - لغة اللون

ب - لغة الشَّعر

عندما تبتسم

المتعمدين يمكن ان يُحدثا استجابات عاطفية متطابقة. تم تقديم هذه الفكرة للمرة الأولى من جانب العالم الفسيولوجي الفرنسي اسراييل وينبوم، سنة ١٩٠٦. كان يعتقد أن التعبيرات الوجهية المختلفة تؤثر في تدفق الدم الى الدماغ، وان ذلك يسعه أن يخلق مشاعر ايجابية او سلبية. إن ابتسامة سعيدة أو ضحكة يتعذر كبهما أو كتهما تضاعفان تدفق الدم، وتساهمان في المشاعر البهيجة. ولكن التعبيرات الحزينة، والمغضبة تخفض تدفق الدم حامل الاوكسجين، وتخلق دائرة مفرغة من الغم والكآبة بحرمان الدماغ، بكيفية فعالة، من وقوده الأساسي.

لقد اكتشف العالم النفسي روبرت زاجونك ثمانية هذا البحث المبكر، وهو يوحى بأن حرارة الدماغ يمكن أن تؤثر في انتاج وتركيب ما يسمى الناقلات العصبية التي تؤثر بلا ريب في امزجتنا ومستويات طاقتنا. وهو يجادل في ان تدفق دم ضعيفاً لا يحرم، وحسب، الدماغ من الاوكسجين، ولكنه

إن الشخص الذي يبتسم كثيراً يميل الى أن يكون له تأثير إيجابي في الآخرين أكثر من الشخص الذي يكون جدياً دوماً. فلا عجب إن اعتبر المبتسمون أنهم أناس دافئون، ودّيون، وغير متحفّظين، ومنبسطون، في حين أن أولئك الذين يقيّدون هذا التعبير يُنظر اليهم على أنهم باردون ومتراجعون.

ما دام التعبير عن السعادة بابتسامة يسهل التعرف اليه في مختلف ارجاء العالم، فإن الابتسام هو، ربما، واحد من اهمّ العناصر أو الاجزاء الاساسية في لغة الجسد التي نمتلكها. إن الابتسامات الصادرة عن القلب هي ما تتفرّد به الكائنات البشرية، وقد كشفت البحوث العلمية الحديثة أسباباً أخرى لكون المرء مرحاً أو مبتهجاً.

لوة الابتسامة

إن التعبير على وجهك يسعه، دراماتيكيّاً، أن يعدّل مشاعرك وإدراكاتك الحسية، وقد أثبت أن الابتسام او العيوس

يُحدث بعد لا توازنًا كيميائيًا بكبحه هذه الرسائل الهرمونية الحيوية.

ويمضي زاجونك الى الاقتراح أن أدمغتنا نتذكر أن الابتسام مقرون بكونك سعيداً، وأن بتعمُّدك الابتسام وسط دموعك، يمكنك أن تُقنع دماغك بأن يطلق ناقلات عصبية مُنهضة، مستبدلةً حالة مكتئبة بحالة أسعد. إن الاشخاص الذين يشكون من أعراض جسدية أو أعراض جسدية وعقلية ناشئة عن اعتلال عقلي يستفيدون بمجرد تمرين عضلاتهم الوجنية التي تجذب زاويتي الفم الى أعلى ثم تعيدهما الى مكانهما لتشكيل ابتسامة - مرات عدة في الساعة.

إصنع وجهاً سعيداً

«أنا أشكل تعبير وجهي،
على نحو مضبوط ما أمكن،

وفقاً لتعبير وجهه

ثم أنتظر لكي أرى أي أفكار أو عواطف
تثور في فكري أو في قلبي.»

هكذا يقول الشاعر والروائي الأميركي
الاشهر إدغار آلن بو، في «الرسالة المختلصة».

أجرى البروفسور پول إكمان، الاستاذ في
جامعة كاليفورنيا، بحثاً معمقاً أكثر بعد. فلقد
رغب في أن يكتشف ما اذا كان الجهاز العصبي
اللاإرادي يتأثر بتعبيرات عاطفية مختلفة، لذا
أجرى اختباراً طُلب فيه الى عدد من المتطوعين

أن يزيقوا إيماءات وجهية تقترن بمشاعر. وقد
ركّز على ست عواطف بسيطة - الخوف،
والاشمئزاز، والغضب، والدهشة، والحزن،
والسعادة. وربط إكمان بسلك متطوعيه الى
جهاز يمكنه أن يسجل أي تغيرات في الحرارة،
ونبض القلب، ومقاومة الجلد، وتوتر
العضلات. وكانت مدة كل تعبير وجهي عشر
ثوانٍ، إذ طُلب الى المشتركين أن يقلصوا
عضلات وجهية مختلفة، ويتذكروا كل عاطفة
بدورها.

انتجت التعبيرات الوجهية السلبية
والقلقة ردود أفعال محددة من الضغط في الجهاز
العصبي اللاإرادي، وتسبب الغضب بأكثر
التغيرات دراماتيكية على الإطلاق، إذ
تضاعف نبض القلب، وارتفعت الحرارة.

إن الوجوه السعيدة مارست تأثيراً مبهتاً
في الجسم، وقد بدا أنه يستمر عقب التمرين.
بالطبع، ليست التأثيرات السلبية ولا الايجابية
دائمة - ولكن يبدو كما لو أن الاشخاص الذين
تكون تعبيراتهم عادة تعيسة أو بائسة يتلفون
صحتهم بكيفية غير ضرورية.

واختبار آخر يضيف، بعد، مصداقية
الى هذه النظرية أجري مع جماعة من
الاشخاص طُلب اليهم إما أن يتسموا أو أن
يعبسوا. ثم قُسموا جماعات، وعُرضت عليهم
بعض الأفلام السينمائية، طُلب اليهم خلالها
مراقبة مشاعرهم ومزاجهم السائد.

اولئك الذين طُلب اليهم أن يعبسوا
عُرضت عليهم أفلام مفرحة فعلاً، بينما
عُرضت على الآخرين المبتسمين أفلام محزنة
ومزعجة. مع ذلك، قرّر المشتركون الذين
طُلب اليهم العبوس أنهم شعروا بالحزن أو
الغضب على الرغم من أنهم كانوا يشاهدون
مادة مُنهضة. وعجزت الصورة المحزنة عن
التأثير في المبتسمين الذين قالوا إنهم شعروا
بالإيجابية بصددها شاهدوا. إن المعنى المتضمن
في هذه النتائج هو أنه في مكتنتنا أن نؤثر في
أمزجتنا بكيفية نافعة. إن الخيار هو لنا.

أشرق وجهك بالفرح

هل أنت تعبس وأنت تقرأ هذا؟ ان
العابسين المعتادين قد لا يكونون مدركين أن
جباههم مغمضة، ويحتاجون الى لمس الجبين
لمعرفة ذلك. ان عبوساً دائماً بغضب ومنقر وغير
جذاب، ومع ذلك، من السهل جداً اعتياد
العبوس.

بوسعك أن تتوقف عن العبوس بوضعك
يدك على جبينك للتحقق من أنه ناعم وأملس
عندما تكون منهمكاً في القراءة أو في مشاهدة
برامج التلفزيون. بهذه الطريقة تستطيع أن
تتسلى جزءاً سليماً من لغة الجسد، وإذا كنت
تشكو من الصداع، فإنك ستجد أنك تشكو
أقل منه.

أن تبسم لنفسك أمر قد يجعلك تشعر
بالخري أنك واعٍ ذاتك. ولكن ذلك ينجح.

في المرة التالية التي تكون فيها متوَعك الصحة،
جسدياً أو عاطفياً، بوسعك أن تختبر القوى
العلاجية لابتسامك لنفسك. وفي كل مرة
يتلاشى التعبير من وجهك، حاول المرة تلو المرة
حتى تشرع في ملاحظة تحسّن في نفسك. وفي
كثير من الحالات، ستُنتج هذه التقنية فوائد
ملحوظة في مدى من الوقت قصير. وهي
مجانية!

إن الابتسام لشخص آخر يمكن أن
يساعد حقاً كليهما للشعور بحالة أفضل، إذ إن
الابتسامة تنزع الى استدعاء ابتسامة مجيبة.
ويعتقد بول إكمان أن واحداً من الأسباب التي
تجعلنا منجذبين الى وجوه باسمة هو لأنها
تستطيع بالفعل أن تؤثر في جهازنا العصبي
اللاإرادي. إن التعبيرات الوجهية والامزجة -
بحسب قوله - هي مغرية، ذلك بأننا لسنا
نسجل، وحسب، أن شخصاً ما مبتهج أو
نزق، إننا نخبر العاطفة نفسها. لذا، إذا كنت
دوماً محاطاً بأناس تعساء أو بائسين، فإنك،
على وجه الاحتمال، ستشكو شخصياً من
مشاعر كثية في نهاية المطاف. ويعتقد الآن
كثيرون من الخبراء أن الضحك والابتسام هما
مساعدان قويّان للطب التقليدي. إن رسالتهم
هي - السعادة تشفي.

لغة الابتسامات

ان طائفة كبيرة من المشاعر تعبر عنها
الابتسامات. من ابتسامات الابتهاج العريضة،



الاماسة تعرض الثروة وتضيف تألقاً الى ابتسامة مايك دجاغر. ان الابتسام لشخص آخر يضاعف تدفق الدم، ويستطيع أن يساعد الاثنين معاً (= المبتسم والمبتسم له) على أن يشعرا أنها أفضل حالاً.

في فئات ثلاث، حدّدها الباحثان البريطانيان كريستوفر برانيغان وديفيد همفريس. ان الابتسامة البسيطة تحدث عندما يبرز الفم، ولكن الشفتين تبقيان مقفلتين - وتدّل على سرور خاص، إذ إنها غالباً جداً ما تُرى عندما يتسم الناس بعضهم لبعض. ان الابتسامة العليا تعرض الاسنان العليا - وهي الابتسامة الأكثر شيوعاً في التحية في ما بين الاشخاص، وهي تتضمن عادة اتصالاً عينيّاً (من: عين)

والابتسامات الخجلى، الى الابتسامة الغامضة على وجه المونا ليزا (لوحة الرسام الايطالي الاشهر ليوناردو دا فنتشي المعروفة كذلك بالجوكندة) والابتسامات العريضة الساخرة التي يعوزها التناغم والانسجام؛ ومن الابتسامات الاجتماعية المهذّبة الى الابتسامات الزائفة - ان هذه الايماءة تكشف كثيراً من الفوارق الدقيقة التي لا تكاد تُدرك في ما يتعلق بالعاطفة. ولقد حدّد البروفسور پول إكمان ثلاثة أنواع مختلفة من الابتسامة، كل نوع منها يدل على نموذج مختلف من العاطفة. الابتسامة المُستشعرة، والابتسامة البائسة، والابتسامة الزائفة، كلها تُستخدم استخداماً مختلفاً لعضلات الوجه، ولذا يغدو من الممكن التمييز بينها بقليل من الممارسة.

الابتسامة المُستشعرة

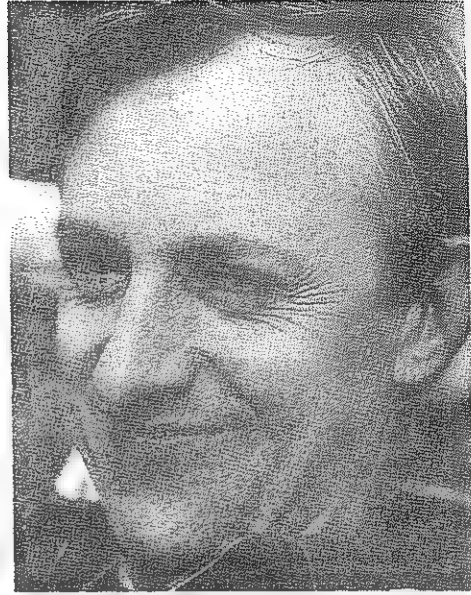
هذه الابتسامة هي الاداة الصحيحة (أو الحقيقية)، التي تعبّر عن الابتهاج العفوي، واللهو، والسرور. ترفع العضلة الوجنية الرئيسية زاويتي الفم بينما يترفع الحُد بفعل عضلة اخرى ويجذب البشرة حول محجر العين الى الداخل. ويقدر ما تكون العاطفة أقوى، يتحدّد أكثر فعل هذه العضلة. ومع ذلك، حتى أن أكثر الابتسامات إخلاصاً والصادرة عن القلب، نادراً ما تلبث ظاهرة أكثر من اربع ثوانٍ، وقد تدوم نحو ثلثي الثانية.

هذا النوع من الابتسامة، عموماً، يقع

معاً الى الأسى والمحنة وكذلك استسلامنا الى
مواريات القدر القاسي. إن الابتسامات من
هذه الأنواع هي، حقاً، مميزة بشكلها
اللامتناق (=اللامتناسق) - كما لو ان نصف
الفم يتسم، والنصف الآخر غارق في البؤس.

الابتسامة الزائفة

الابتسامة الزائفة هي غير متساوية
أكثر من الابتسامة الحقيقية، وهي مضللة
عن تعمّد. إضافة الى ذلك، إنها تدوم أطول
من النوع الحقيقي او الصحيح، وهي أبطأ
بالنسبة الى الانتشار عبر الوجه. ان الابتسامات
المهنية المحددة لدى الباعة المتجولين غير
الصادقين، والممثلين، وسائر الاشخاص الذين
عليهم أن يتسموا في أعمالهم ووظائفهم هي
جميعاً أمثلة على الابتسامة الزائفة «الشغالة». في
اليابان، مع ذلك، من التهذيب ان تبسم
عندما لا تقصد ذلك. حتى عندما يكون الياباني
متزعجاً، فإنه يتخذ ما هو بالفعل قناعاً اجتماعياً
يتطلبه مجتمعه. وقد أجري حديثاً في اليابان
اختبار ضمّ مجموعة من اليابانيين عُرضت
عليهم بعض الأفلام السينمائية الطبية المزعجة.
وسجلت آلة تصوير مخفية ردود أفعال فردية من
الخوف، والاشمئزاز، والأسى على وجوه
المشاهدين. ولكن لما دخل الحجرة شخص
ثقة، بشخص عالم يرتدي معطفاً أبيض، أخفوا
عواطفهم السلبية في حضرته بالابتسام.
كيف يسعك أن تتعرّف الى ابتسامة



هذه الابتسامة مستثغرة ولكنها تدلّ على سرور
شخصي، وغالباً ما تُرى عندما يتسم الناس بعضهم
لبعض.

متزامناً (=حادثاً في وقت واحد). والابتسامة
العريضة تبيّن مجموعتي الاسنان معاً، وتكبر
عادة وتوسع اكثر فأكثر حتى تتحوّل الى
ضحكة. ان الاتصال العيني هو نادر مع هذا
النوع من الابتسامة.

الابتسامة البائسة

تحدث ابتسامة البروفسور إكبان البائسة
عندما يعترف المرء بالهزيمة او بالتعاسة، وغالباً
ما تتمّ أمام الآخرين. ان الابتسامات العريضة
الساخرة التي يعوزها التناغم والانسجام تؤثر

زائفة؟ إن أكبر إفشاء غير مقصود هو العينان اللتان تضيقان وتتغضنان عندما تأتي الابتسامة من القلب - وتبقيان غير متأثرتين عندما يغطي شخص ما عواطف سلبية. لذا، أولاً، تفحص العينين من أجل خطوط الابتسام، وحرارة التعبير - ثم انظر عن كثب الى الفم. ستكون الشفة العليا مرتفعة بطريقة مبالغ فيها، بينما تبدو الشفة السفلى مربعة دوغماً اي حركة في الفك. عندما يضطر الناس الى الابتسام أمام المصور، فإنهم غالباً ما يُبدون ابتسامة زائفة، وخصوصاً اذا لم يكونوا راغبين حقاً في ان تلتقط لهم صور، في المقام الأول.

يصف الدكتور إيوان غرانت من جامعة برمنغهام ابتسامة زائفة، اخرى يدعوها «الابتسامة المستطيلة». هذا يصف بدقة الشكل الذي يصنعه الفم عندما تُجذب الشفتان من لدن الاسنان تماماً لتشكيل نوع من الكثرة المهذبة. وقد تُرى الابتسامة المستطيلة عندما يزعم احد أنه يتسلّى، أو عندما يجد الناس أنفسهم في حالة اجتماعية مربكة او غير ملائمة - من مثل تلقي اهتمام جنسي غير مطلوب او غير مرغوب فيه - ولا يدرون كيف يخلصون أنفسهم. بتظاهريهم بالابتسام إنما يتتاعون الوقت، ويأملون أن يهدثوا من يتسبب بإحساسهم بالانزعاج.

مع ذلك، إن معظم الناس يسعهم اكتشاف التضارب بين تعبير وجهي مبتهج ظاهرياً، وما يكمن أو يختبئ تحته. إن الفكرة

القديمة القائلة بأن عليك ان تحاول ان تظهر سعيداً أو مشرقاً عندما تؤدي أنباء سيئة لا تنجح هنا، بكل بساطة، ذلك بأن علماء النفس وجدوا أنه في مثل هذه الحالات يجهل الناس لغة الجسد، ويركزون على ما يُقال.

قلما تخدع الابتسامة الزائفة أي شخص مدة طويلة، لأنها تُحدث احساساً مضيقاً في الناظر - الذي لا يكون قادراً على تحليل رد فعلها/ رد فعله عليها، ولكنه، غريزياً، يعلم أن شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً. ان العضلات حول عيوننا التي نستعملها (= العضلات) عندما نكون نبسم بالفعل لا يمكن وضعها تحت السيطرة الشعورية للدماغ - لذا، في هذه الحالة إن الشفتين وحدهما يمكنها أن تكذبا.

لغة الضحك

يقول المفكر الفرنسي الكبير نيكولا شامفور في مجموعته المعروفة «حكّم وأفكار»: «إن أكثر الأيام ضياعاً هو اليوم الذي لم يضحك فيه المرء.»

إن خمس عشرة عضلة تتقلّص في فعل ارتكاسي متناسق، فيتغير التنفس، وتحدث اثنتا عشرة إيماءة منفصلة عندما نضحك. إن ضحكنا المشابه لثرثرة البيغاوات، او هنيق الحمير، يتراوح ما بين الضحكة نصف المكبوتة القصيرة الى ضحكة البطن التي لا يمكن ضبطها حيث نجيش ونذرف الدموع، ونروح نترجح

كيفية عاجزة. إذن ما هو الضحك، ولماذا نضحك؟

التهديد الطقسي

يقترح العالم الاثنولوجي (= العالم بالأعراق البشرية) البروفسور آيبل - ايسفيلت، ان الاستجابة الفطرية للضحك هي شكل من التهديد الطقسي. كثير من الحيوانات الاخرى تتشكل في جماعات لتهديد حيوانات اخرى مهددة. والقرود، مثلاً، تعرض أسنانها، وتطلق صوتاً ايقاعياً يشابه الضحك عندما تُبدي العدوان. والبشر، بحسب قول إيبيل - ايسفيلت، يضحك بعضهم لبعض أو يضحكون بعضهم على بعض، ويستمتعون بالقيام بذلك في جماعات. ان موضوع السخرية يختبر الضحك كأمر عدائي، ولكن الجمهور أو الجماعة الضاحكة تشعر برباط مشترك أو متبادل عبر هذا النشاط المشاطر.

هذه الظاهرة من الظرف أو حسّ الدعابة والفكاهة أو روحها، تبرز دوماً خلال اوقات الحرب، عندما يروح رسامو الكاريكاتور والممثلون الهزليون والظرفاء يذلون قصاراهم للسخرية من العدو ولرفع المعنويات، وغالباً ما يتكرر تلاميذ المدارس نكات حول مدرّسيهم - وخصوصاً النكات البغيضة أو المنفرة.

اعتبر العالم النفسي ومبتكر التحليل النفسي النمساوي زيغموند فرويد ان الظرف

العدائي يوفّر صمّام أمان في الحالات التي يكون فيها مستحيلاً العدوان الصريح، أو غير ملائم. وهو يكتب «إننا بجعلنا العدو صغيراً، أو متدنياً، أو خسيساً أو هزلياً، نحقق بطريقة غير مباشرة الاستمتاع بالتغلب عليه.»

ان النكتة البذيئة هي عدائية بكيفية اخرى، إذ، وفقاً لفرويد، إنها أفعال عدوان جنسي ناجمة عن الكبت. ان المواقف والمخاوف المخبوءة قد تُكشف بطريقة ظريفة قد تربكنا من نواح اخرى. في المرة التالية التي توجد فيها مع جماعة من الناس، ويري واحد منهم نكتة إباحية سيكون بمقدورك أن تميّز كم سيرتبك أشخاص مختلفون بملاحظتك الطريقة التي يضحكون بها. إن الشعور بالحياء أو الخجل والسرور في الوقت عينه يُحدث نزاعاً، وكل واحد في هذه الحالة سيضع يداً على فمه في محاولة لا شعورية لإخفاء الضحك أو كبته.

مِرْحٌ بكيفية مفرطة

إن علماء انثروبولوجيين (= العلماء بعلم الانسان) آخرين، وفي جملتهم الدكتور درموند موريس، يُحاجّون ان الضحك هو استجابة جد قريبة من الدموع. إن صور الوجوه الضاحكة يستحيل أحياناً تقريباً تمييزها عن صور أشخاص يصرخون من فرط الحزن والاسى، وبالطبع ان الضحك المستيري قد يتحوّل بسهولة الى دموع. ان ممارسة ألعاب الاستغماية، واتخاذ وجوه مضحكة بالنسبة الى



الصراخ مع السعادة هو ما نقوم به عندما تجرّفنا الحماسة. وإنه لمن الصعب تمييز هذه الوجوه من وجوه تصرخ مع الحزن والأسى.

بالضحك - ومجدداً براحة. وحقاً، إن حفلات الغداء أو الشاي عقب الجنازات غالباً ما تلفت النظر بما تعجّ به من الضيوف الضاحكين الذين، ربما، يعيدون طمأننة أنفسهم بالنسبة إلى حيوتهم الخاصة تجاه الموت.

الدغدغة

هل أنت سريع التأثر بالدغدغة؟ ولماذا ينبغي أن تجعلك الدغدغة تضحك؟ هذان السؤالان قد حيرّا علماء كثيرين، والتفسيرات الممكنة قد تبدو أنها تشير إلى أن الدغدغة هي شكل من «الهجوم الصوري» أو الزائف - الذي نردّ عليه بالضحك. إن استفعال التوتر المعذب الذي يرافق بعض الألعاب الصبيانية،

الصغار يُنتجان احساسين ثنائيين أو مزدوجين من الذعر والبهجة - اللذين بدورهما ينجم عنها اتحاد من البكاء والقرقرة. إن هذا الاتحاد هو الذي نسمّيه ضحكاً، ولدى الصغار قد ينتهي بسهولة إلى دموع، لأن غرائز الخوف ما تزال قوية جداً.

يؤكد أنصار هذه النظرية أننا نضحك عندما يكون شيء ما غريباً أو صادقاً، ولكنه، جوهرياً، غير مهدّد لرفاهنا. إن مشاهدي أفلام الرعب السينمائية إنما يضحكون أحياناً بطريقة مريحة، عادة عندما يكونون قد أربعوا بما فيه الكفاية، ويدركون أن ذلك ليس، في النهاية، إلا فيلماً. ونحن أيضاً نستجيب للصدمة

يجد تحرراً عندما تبدأ الدغدغة في النهاية، ويسعنا إذ ذاك أن نضحك بكل حرية. والأماكن المعتادة للهجوم المدغدغ، مثل اعقاب الاقدام أو في الابط، مزودة بغزارة بأطراف عصبية ذات كثافة عالية الحماية. وهذه المناطق هي، إذن، حساسة بصورة خاصة بالنسبة الى الهجوم، والضحك يشير الى أننا ندرك أن الهجوم هو، وحسب، على سبيل اللهو.

يبدو أن كثيرين من الراشدين يغدون أقل إحساساً بالدغدغة مع التقدم في السن، ولكن لا احد يسعه التأكيد لماذا ينبغي أن يكون الأمر كذلك. لعل الجواب سيكولوجي، إذ إننا نعتبر سن الرشد فترة جدية وخطيرة، وننزح الى النظر الى اولئك الذين يضحكون كثيراً على أنهم إما غير مهمين أو حمقى. يبدو أننا لا نستطيع أن ننظر الى الاشخاص المرحين نظرة جدية ربما لأن بعض أشكال الاضطراب العقلي تتميز بالضحك النباحي الدال على الحفاقة والبلاهة.

إضحك وكن معافى

إن كثيراً من البحوث قد أجري في فسيولوجية الضحك. وتحمل النتائج المثل السائر القديم أن الضحك هو خير دواء. عندما نضحك يتأثر كل عضو في جسمنا بطريقة ايجابية بحيث سمي ذلك «الهرولة الساكنة». إن تنفسنا يسرع إذ تنشق عميقاً ونزفر عبر اوتارنا الصوتية. وهذا يمرن الوجه، والعنق، والكتفين، والمعدة، والحجاب الحاجز. وإضافة

الى ذلك، ينخفض ضغط الدم، بينما تتمدد الاوعية الدموية حتى سطح الجلد، وتتحسن الدورة الدموية. وغالباً ما يبدو الاشخاص أنهم يحمرون عندما يضحكون ملء قلوبهم، وذلك هو السبب. والضحك يضاعف ايضاً كمية الاوكسجين في الدم، الأمر الذي يساعد الجسم على شفاء نفسه، ويقاوم عدوى أخرى. فضلاً عن ذلك، يستطيع الضحك أن يخفّض نبض القلب، ويثير الشهية، ويحرق السعرات الحرارية (= الكالوريات). والضحكة الجيدة تحفز مسكنات الجسم الطبيعية القاضية على الألم، الأمر الذي أدى ببعض الخبراء الى الالحاح بأن الضحك يمكن أن يمنع القروح والاضطرابات الهضمية.

الدواء المرح

درس طبيب الامراض العصبية الفرنسي هنري روبنشتاين الضحك دراسة شاملة. ومن استنتاجاته ان دقيقة واحدة من الضحك توفر نحو خمس واربعين دقيقة من الاسترخاء اللاحق. لأن عضلاتنا مسترخية، وجسمنا كله يستفيد من هذه الاستجابة الموروثة، فلإن كثيرين منا يعتقدون الآن ان الضحك يمثل دوراً رئيسياً في طور النقاهة الناجحة.

إن قصة الصحفي الاميركي نورمان كازنس الذي شفى نفسه بنفسه من داء عضال، هي واحدة من الأمثلة عن كيفية كون هذه الايماءة المركبة ايجابية. ففي سنة ١٩٦٤

أصيب كازنس بداء شلل التهايب. فأعلمه الاطباء أن حالته ستجعل بكيفية بطيئة عمود الفقري يلصب، بحيث انه يمتسي في النهاية عاجزاً عن الحركة. وصارحوه بأنه لسوء الطالع ليس لهذا الداء المؤلم والمكثب اي علاج شافٍ - إلا أنهم سيحاولون ان يجعلوه مرتاحاً في المستشفى.

في البدء كان مفهوماً أنه بائس ومكتئب عقب هذا التشخيص. إلا ان كازنس قرّر الصراع، ورفض تناول الادوية التي تقضي على الألم، وغادر المستشفى، ولجأ الى احد الفنادق حيث اكرى غرفة. وهناك استأجر عدداً كبيراً من الافلام الهزلية، وتعاهد مع ممرضة تقرأ له كتباً هزلية ظريفة. واكتشف أن عشر دقائق من الضحك الذي لا يقاوم بوسعها ان تحدث فترات محرة من الألم مدتها ساعتان أو أكثر. وكانت الفحوص الطبية التي تجرى قبل الجلسات تلك وبعدها تُظهر أنه كان لها تأثير شفائي قابل للقياس بالنسبة الى مرضه. ان شهور صراعه لشفاء هذا الداء غير القابل للشفاء كافاته، واستطاع أن يعود الى عمله المعتاد وممارسته بدوام كامل. وبعد اكثر من عشرين سنة تراه ما يزال يلقي محاضرات حول اختباراته. لقد حقق الضحك معجزة!

ابتهاج طبيعى

يوافق الدكتور فرنون كولمان على الفكرة القائلة ان الضحك يمكن أن يساعدنا على

مساعدة أنفسنا. فيكتب في كتابه «قوة الفكر»: «عندما كنت اعمل طبيباً في المستشفى كنا دوماً نقوم بتقديم مسرحية عيد الميلاد بالطريقة الایمائية لصغار المرضى. وكانت كمية العقاقير التي تقضي على الألم في ذلك اليوم تنخفض كثيراً. ليس الضحك، وحسب، اختباراً ساراً. إنه ظاهرة ايجابية، وطبيعية تساعد على ضمان استفادة الجسم الى ابعد الحدود. وقد يكون الضحك، ربما، أفضل دواء حقاً»

ويعطي الدكتور كولمان الى الاقتراح بأن نحيط أنفسنا بأناس سعداء، ومرحين لأن الابتسامات والضحك مما يُعدي. وجعلنا أنفسنا غير جدّين كثيراً أمرهم كذلك، إذ إن القدرة على الضحك من أنفسنا يمكن أن توفر راحة سريعة من التوتر. وتساعدنا على وضع الامور وفقاً لعلاقاتها الصحيحة أو اهميتها بالنسبة إلينا. وابتاع سابقة نورمان كازنس، بوسعك أن تجمع كذلك كتباً هزلية - او أن تحصل على نسخ من الافلام التي تجعلك تضحك حقاً.

في كل مرة تشعر فيها بالاكئاب، تستطيع أن تستخدم هذا المخزن الهزلي لكي تغير معاً مداركك الحسية وكيمياء جسمك. وسواء أكان العداء أو الذعر - أو مزيج من الاثنين معاً - في أصل هذه الاستجابة الفطرية، فإن بوسعنا، وحسب، أن ندع مزيداً منها يدخل حياتنا. هل قمت اليوم بهذه الایماء المركبة المعينة؟

لغة الدموع

ان القدرة على البكاء هي كذلك شكل بشري متفرد آخر من الاستجابة العاطفية. وقد اقترح بعض العلماء ان الدموع البشرية هي دليل على ماضٍ مائي - ولكن ذلك لا يبدو أمراً محتملاً. اننا نبكي منذ اللحظة الاولى التي ندخل فيها هذا العالم، لأسباب عدة. ان الاطفال الذين لا حَولَ لهم ولا قُوَّة يكون لتبنيه والسديم انهم عليلون، أو جائعون، أو متضايقون. ومع غمّهم تراهم يبكون كذلك، وحسب، لاجتذاب الاهتمام الوالدي، وغالباً ما يكفون عن البكاء ما ان يحفظوا بذلك. ومع تقدمنا في العمر، وتعلّمنا الضحك، يبدو أننا قلما نبكي ما لم نكن منزعجين كثيراً، او عندما تؤدي نوبة من الضحك لا يسعنا السيطرة عليها الى ذرف الدموع.

إن الفكرة القائلة إن بكاء جيداً يمكن ان يكون مفيداً لنا هي فكرة جدّ قديمة. والآن لها صحة علمية، إذ إن البحوث الحديثة في موضوع الدموع قد بيّنت ان الدموع تحتوي على مادة طبيعية تقضي على الألم تدعى إنكافالين. ان هذه المادة الكيميائية تساعدك على الشعور أنك أفضل حالاً بمكافحة الحزن

والألم - وبوسع البكاء مضاعفة كميات الإنكافالين التي تنتجها، وتحرّيك من العواطف المكبوتة او الحبيسة. عندما يكون احد قد أصيب بصدمة، أو هو جد مكتئب، او هو يعاني ألماً كثيراً، فإن الرّد الطبيعي أن يبكي.

لسوء الطالع، في مجتمعنا، نحن نضع قيوداً اجتماعية على هذا النشاط الشفائي الطبيعي. ان الصبيان، بصورة خاصة، يوبّخون عندما يبكون - ذلك بأن البكاء ما يزال يُعتبر بالنسبة الى بعض الاشخاص علامة على الضعف الرجالي. إن هذا النوع من التقييد إنما يضاعف الضغط، عاطفياً وجسدياً في آن.

إن دموع العاطفة تساعد كذلك الجسم على التخلص من الفضلات الكيميائية السامة، ذلك بأنه تبيّن أنها تحتوي على بروتين أكثر من الدموع التي تنجم عن الرياح الباردة أو المثيرات الاخرى. فإذا لم تُذرف اي دموع لأنها حُبست، فإن هذه الفضلات تبقى في الجسم. إن البكاء يريح، ويهدّئ، ويمكن أن يكون ممتعاً جداً - راقب شعبية الأفلام العاطفية جداً التي لُقبت «بكاءة» - (= أي كثيرة البكاء). يبدو ان الناس يستمتعون بالبكاء معاً مثلما يستمتعون تقريباً بالضحك معاً!

البقاء في القمة

في ما يلي مقتطفات من الفصل الثاني من كتاب دجين لايل «لغة الجسد»..

لقد غدا الضغط شيطان المجتمع الحديث. فكثير من الامراض وحالات العقل الصعبة، وتحطم الزيجات تُعزى الى لعنة القرن العشرين - الضغط. مع ذلك، فإنه من دون الجهد والوحي اللذين غالباً ما يوفرهما الضغط، لم يكن ممكناً تحقيق اي شيء مطلقاً.

إن فقداناً كلياً للضغط يمكن أن يجعلنا مكتئين، ودونما حوافز، وغير مفيدين في الوقت نفسه بالنسبة الى أنفسنا والى الآخرين. كثيرون من الاشخاص يقضون عقب سنتين اثنتين من التقاعد (= أي الاحالة على المعاش) - ويبدو أنه لا يسعهم رؤية أي مبرر للمضي في العيش.

نحن اليوم ندرك جيداً مخاطر الضغط، ولكننا لا نستطيع ان نراه في أنفسنا أو في اولئك المقربين منا كثيراً. إن ادراكاً لكيفية رد فعل أجسامنا تجاه الضغط، وما يعني، والعلامات او الاشارات التي نستخدمها لمحاولة حماية أنفسنا من قذف اكثر يمكن أن يساعد حسنا الخاص

برفاهنا وتفهمنا سائر الاشخاص. على رغم كل شيء، اذا كنت تحاول ان تتصل بشخص ما ولغة جسده تقول لك إنه لا يستطيع، ببساطة، ان يكافح على قدم المساواة أو بنجاح، فإنك تحقق، بعد، كثيراً جداً بمساعدته على أن يسترخي بدلاً من محاولة اقناعه بأمر ما أو بفرض رأيك عليه.

اذا ما ألفت نفسك تعاني الاشارات عينها، عليك أن تتوقف وتسال نفسك لماذا - ماذا يزعجك، واي خطوات عملية يسعك القيام بها لتغيير الحالة (= الوضع). إن الاطباء وعلماء النفس العاملين في مجال إدارة الضغط يبنوا أن اكتساب حسن السيطرة على حياتنا هو خطوة رئيسية نحو تخفيض التأثيرات المؤذية للضغط، والاستمتاع بحوافزه الايجابية بدلاً من ذلك.

الضغط الداخلي

ان أجسامنا تستجيب للضغط عن طيب خاطر. إن تنفسنا يتغير، ونفرز مواد مختلفة في مجرى دمنا، وتسرع نبضات القلب، وتتغير

بمقياس هولمز - راهه للمرة الاولى سنة ١٩٦٧، وهو كناية عن لائحة بأكثر من ٤٠ حدثاً في الحياة، كاملة مع «نقاط» او «علامات» مقدار الضغط الذي تُحدثه. وقد تدوم تأثيرات هذه الاحداث طوال سنتين اثنتين.

مقياس هولمز - راهه لتقدير الضغط

١٠٠	
١٠٠	وفاة الزوج/ الزوجة
٧٣	الطلاق
٦٥	الانفصال الزوجي
٦٣	محكومية بالسجن
٦٣	وفاة في الاسرة
٥٣	أذى شخصي او مرض
٥٠	الزواج
٤٧	فقدان وظيفة او عمل
٤٥	مصالحة زوجية
٤٥	تقاعد
٤٤	مرض احد أفراد الاسرة
٤٠	الحمل
٣٩	مشاكل جنسية
٣٩	طفل جديد
٣٩	اعادة تعديل في العمل
٣٨	تغير في ظروف مالية
٣٧	وفاة صديق مقرب
٣٦	تبديل في العمل او الوظيفة
٣٥	مجادلات متزايدة مع الزوج/ الزوجة
٣١	رهن أو قرض كبير
٢٩	مسؤوليات جديدة في العمل

عادات الأكل العادية أو الطبيعية. لقد كان العالم هانس سيلاي رائداً في البحث في الضغط في الثلاثينات، فوصف الضغط بأنه «الرد غير المحدد للجسم على اي مطلب فيه». وكشفت بحوثه أن ردود أفعالنا قد تُقسم الى مراحل ثلاث: الذعر الذي عُمِد «الأعراض المترامنة للكفاح او الحرب» - وهي مجموعة الأعراض التي تظهر في وقت واحد - ؛ والمقاومة أو التكيف؛ وأخيراً التعب الشديد عندما لا تعود ميكانزمات (= آليات) الحياة او البقاء المحملة اكثر من طاقتها تستطيع أن تكافح على قدم المساواة او بنجاح أطول من ذلك. وسواء أكنّا نواجه الموعد الأخير (= آخر موعد لإنجاز عمل ما) في العمل، او حالة مهددة حقاً للحياة، فإننا ما فتئنا أهل كهف، فسيولوجياً.

إن مستويات عالية من السأم والكآبة والاحباط والضغط العامة هي تأثيرات مؤذية في حياتنا. وتذكر أيضاً أن انعدام الإثارة هو ضاغط كبير جداً كذلك.

وكما قد يكون متوقعاً، فإن وفاة زوج أو زوجة اعتُبر أكثر الاحداث ضغطاً، يليها الطلاق. ومع ذلك، فإن أحداثاً سارة مثل العطلة، او عيد الميلاد، او الزواج هي كذلك مسببة للضغط. حتى الانجاز العظيم قد يتكشف عن أنه ضاغط بالنسبة الى بعض الاشخاص - خصوصاً أولئك الذين يجدون أن من الصعب الاسترخاء.

نُشر المقياس العالمي الشهير المعروف

بفعالية أكبر مع أولئك الأشخاص غير	٢٩	اولاد يغادرون المنزل
المسترخين الذين نصادفهم.	٢٩	ازعاج مع الانسباء بحكم الزواج
حرر جسمك من توتر غير ضروري	٢٨	انجاز شخصي بارز
فتحرر عقلك كذلك. ان العقل والجسم حقاً	٢٦	الزوج/ الزوجة يبدأ العمل او يتركه
متحدان بكيفية وثيقة بحيث لا يسعها إلا ان	٢٦	بدء المدرسة او انتهاؤها
يساعد أحدهما الآخر. برهن عن ذلك بنفسك	٢٥	تغير ظروف المعيشة
لنفسك بإغماض عينيك وتصور أنك تمسك	٢٤	تغير عادات شخصية
بليمونة بيديك. شم هذه الثمرة، وتحس	٢٣	ازعاج مع رب العمل
مادتها بأصابعك - ثم عضها بقوة، غارزاً	٢٠	تغير في ظروف العمل
أسنانك في لبها الحاذئ الكثير العصارة. فإذا	٢٠	تبديل المسكن
كنت قد قمت بهذا التمرين بشكل صحيح،	٢٠	تبديل المدرسة او الجامعة
فإن فمك سيكون الآن مملوءاً لعاباً. إن هذا	١٨	تغير في أنشطة اجتماعية
مثل على كيفية سيطرة العقل على الجسم.	١٦	تغير في عادات النوم
وهناك تقنيات كثيرة لاسترخاء الجسم التي	١٥	تغير في عادات الأكل
بدورها ترخي عقلاً مفرط النشاط، وبعض	١٣	عطلة
الانظمة تستخدم كلا الاسترخاء الجسدي	١٢	عيد الميلاد
والتصور الذهني لتعزيز حالة هدوء وسلام.	١١	انتهاكات ثانوية للقانون

الاسترخاء

إن اختبار بافلوف الكلاسيكي مع الكلاب هو مثل ممتاز آخر على انه بالامكان تعلم الاستجابة الى بعض الحوافز. كان ايقان بروفيتش بافلوف عالماً سلوكياً روسياً، وقد استخدم الاستجابة الفطرية في إفراز اللعاب لدى توقع الطعام. فقد أطلع كلاباً المرة تلو المرة مزامناً التغذية هذه مع قرع جرس بحيث ان الكلاب تعلمت في النهاية أن تفرز لعاباً لدى سماع قرع الجرس - حتى عندما لا يكون هناك اي طعام اذ ذاك. وقد أثبت ذلك ان التصرف (= السلوك) الاوتوماتيكي يمكن

إن الاسترخاء ضروري في حياتنا اذا شئنا ان نكون أشخاصاً سعداء، وأصحاء. وتخفيض التوتر العضلي، والقلق، والاضطرابات المتعلقة بالضغط تحسّن جميعاً نشاطنا الذهني (= الفكري)، ومستويات طاقتنا، ونومنا. إن الشخص المسترخي يحيا، على وجه الاحتمال، حياة مليئة، ويصادف حوادث أقل، ويشعر بمزيد من الثقة بالنفس، ويتغلب بكيفية أفضل على الالم، ويتعامل

التمدد



٢ - إثنِ أصابع قدميك نحوك، ودعها كذلك لحظة، ثم إرخها.



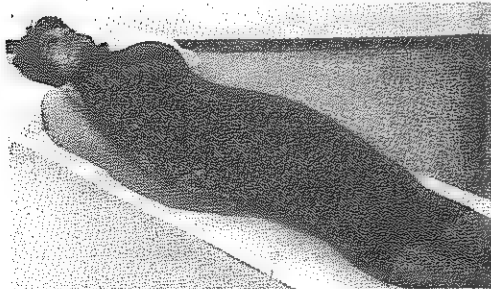
١ - وجه انتباهك الى أصابع قدميك وافتلها. لاحظ كيف تحس عندما تكون متوترة، ثم دعها تسترخي.



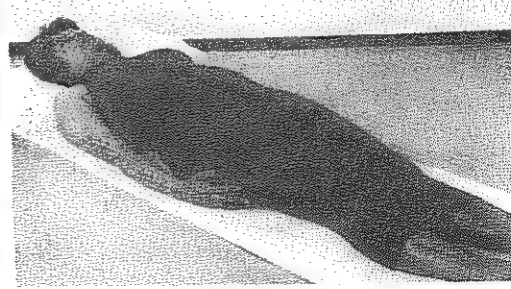
٤ - اضغط على الركبتين والفخذين معاً. استرخ. أطق الردفين.



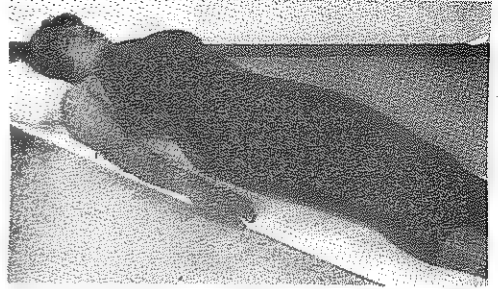
٣ - مّد رجلك بعيداً عنك، حتى تشعر بسحب او جذب.



٦ - اسحب سُرّتك الى الخلف نحو العمود الفقري.



٥ - ابرز يطنك مثل قبة.



٧ - قُب برفق ظهرك، ثم أطلق الشدّ.



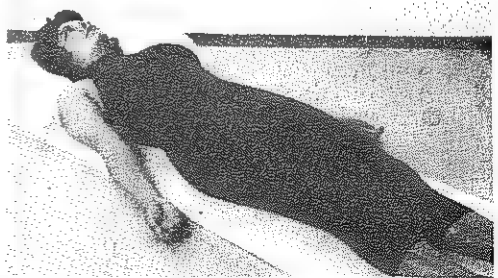
٨ - الآن أمِلْ بحوضك الى الخلف نحو الارضية.



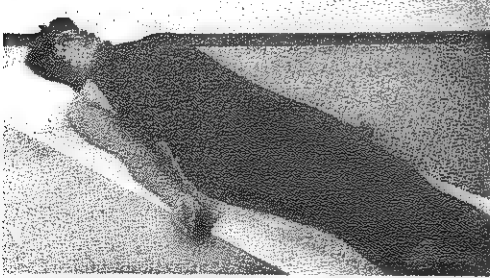
٩ - اجمل كل يد قبضة مشدودة بإحكام، واضغط، ثم أطلقها.



١٠ - مَدّ ذراعيك، وابقها هكذا، ثم دعها ترتبان بتناقل او استرخاء.



١١ - دع يديك تسقطان مفتوحتين، مع اتجاه الراحتين الى أعلى.



١٢ - إسحب عظمي الكتفين معا ببطء، ثم استرخ.



١٤ - اضغط برأسك على الفراش.



١٣ - هز كتفك الى أعلى، ثم دعهما تعودان الى مكانهما.



١٦ - وأخيراً، إمِلْ برأسك من جانب الى آخر، ثم استرخ.



١٥ - اسحب كتفك الى أسفل لكي تَمْدَ العنق.

ينطبق على البيتا - أندورفين الذي يهدئ الفكر ويرفعه، ويخفّض الكآبة.
النوم - الاسترخاء المطلق

إن النوم هو الدواء الأكثر طبيعية، والمتوفر عالمياً ضد الضغط والاسى اللذين نعانيهما. وكميات كافية من الراحة المنعشة تعزّز صحة وحيوية افضل، وتحسّن قدرتنا على العمل بكيفية جيدة في عالم يزداد تشويشاً واضطراباً.

تقضي الكائنات البشرية نحو ثلث العمر في النوم. مع ذلك، على الرغم من وفرة

تكييفه وضبطه او السيطرة عليه، وقد أُجري الكثير من البحوث التالية في هذا المجال. إذا كنت جد متوتر، وخصوصاً اذا كنت تستطيع أن تحسّ بالتوتر في اي جزء من جسمك، فإنها لفكرة جيدة أن تقوم ببعض التمرينات الرياضية قبل محاولة اي طرائق سلبية. إن شيئاً ما مثل السير السريع على نحو مستقيم يمكن ان يخفف مستويات القلق ويساعدك على استهلاك الادريالين المفرط. إن زيادة في النورادرينالين - وهو ناقل عصبي يجعلك تشعر بالبهجة والفرح والتفاؤل - وُجد أنه يتوافق مع التمرين النظامي. والأمر نفسه

البحوث في مجال فسيولوجيا وسيكولوجيا النوم، فإننا ما نزل نعرف القليل جداً حوله. مع ذلك، احرم الناس من النوم مدة ثلاثة أيام، فتراهم يشرعون في الهلوسة كما لو كانوا قد تناولوا عقاراً لثني العقل مثل الـ LSD. وبيّنت البحوث حول الحرمان الخطير من النوم ان هذا الاختبار اذا ما امتد، فإن الاشخاص المعنيين بذلك سيمسون ضحايا اوهام ذهانية (= الذهان الهذيانى ذهان مزمن من اعراضه الرئيسية الهذاء الثابت مع نزعة الى الشك والارتياب) عقب حوالى ١٠٠ ساعة من اليقظة. وبات المتطوعون المدسورون منحرفين عن الوضع السوي، وفي النهاية عاجزين عن مقاومة الدافع الى النوم والاحلام. ذلك بأنه من دون نوم يعجز الدماغ عن العمل بفعالية، ويبدو أنه يتأثر قبل وقت طويل من إظهار الجسم الكثير من التلف.

لذا، ما هو النوم؟ جسدياً، إنه حالة نغمض فيها عيوننا، ويبطئ فيها التنفس ونبض القلب، وتنخفض فيها عمليات الهضم وتسمى فيها موجاتنا الدماغية تدريجياً أطول وأبطأ إذ هي تسقط من موجات ألفا ذات الشعور او الوعي الكامل الى موجات دلتا من دورة الى ثلاث دورات في الثانية الواحدة التي تميز النوم العميق.

ساعتنا الداخلية

ان كل مخلوق حي يستجيب غريزياً

للنمط التناوبي النظامي من نهار وليل، هذا الايقاع اليومي يبدع التركيب الذي ينظم طبيعياً أجسامنا. وهناك ساعة بيولوجية مبيتة في داخلنا جميعاً، تلك، منظّمة دورة أجسامنا من النوم والنشاط.

اذا كنت قد عملت في مناوبة ليلية، او حلّقت بالطائرة عبر عدد من المناطق المتفاوتة الاوقات أو الازمان، فستكون واعياً هذه الساعة الداخلية التي يصعب تعديل توقيتها. هذه الايقاعات توجد بشراكة وثيقة مع جزء من جذع الدماغ وتشغل الجهاز العصبي المركزي - وقشرة الدماغ او الجزء «المفكر» في الدماغ. والرسائل التي ترسل من جذع الدماغ من طريق قشرة الدماغ الى الحبل الشوكي والجهاز العصبي تبقىنا مستيقظين. وعندما تتوقف هذه الاشارات، تبطئ قشرة الدماغ، ويغدو العقل والجسم نعسين ومستعدين للنوم. وإن أي نوع من الإثارة المفرطة، من مثل تناول فنجان قهوة في ساعة متأخرة من الليل الى فكر مثقل بالقلق، قد يجعل النوم يبدو مراوغاً. إن عملية عدّ الخراف الرتبية، الموصى بها تقليدياً قد تساعد المؤرقين لمجرد أن الافعال التكرارية يبدو أنها تعزّز النعاس.

ما هو مقدار النوم؟

طوال الأيام الثلاثة الأولى من الحياة خارج رحم الأم تنام ما معدّله ١٦ ساعة من ٢٤ ساعة. ومع بلوغنا سن الشيخوخة، يبدو

أن ست ساعات، وحسب، هي كافية. كراشدين، يكون المعيار المعتاد من سبع ساعات ونصف إلى ثماني ساعات - وخلال هذه الساعات يحدث كثير جداً من النشاط. فنحن نبذل أوضاع نومنا نحو ٧٠ مرة لكي نتحاشى تشنّج عضلاتنا. وقد نسير، وتكلم، ونبكي، وحتى نختبر إثارة جنسية كاملة.

قد يكون ثمة صلة بين الشخصيات التي تنام والشخصيات التي تبقى مستيقظة - فالذين نومهم قصير يميلون إلى التمتع بمستويات طاقة جسدية عالية، وهم يعملون بلا كلل، فضلاً عن كونهم عمليين، ومنبسطين (= اشخاص يتجه انتباههم وأشواقهم اتجاهاً كلياً أو شبه كلياً نحو ما هو خارج عن الذات)، وطموحين. واولئك منا الذين يحتاجون إلى النوم أكثر من تسع ساعات كل ليلة هم، على وجه الاحتمال، غير تقليديين، ومنطوين على انفسهم، وأكثر ميلاً إلى الابداع.

أنواع النوم

استخدم الباحثون في النوم جهازاً خاصاً لاكتشاف ما يحدث لنا عندما ننام. ويسجل هذا الجهاز نشاطاً كهربائياً داخل الدماغ، وقد بين شكلين مختلفين تماماً من النوم سُميَا النوم المألوف (أو التقليدي)، والنوم المتناقض ظاهرياً.

وقُسم النوم المألوف إلى أربع مراحل منفصلة من النشاط الدماغى. المرحلة الأولى

هي نصف (=شبه) نوم خفيف تبدأ فيه الموجات الدماغية بالتباطؤ، مع النبض والتنفس - اللذين يصبحان أكثر انتظاماً. ومن السهل ايقاظ شخص ما خلال هذه المرحلة من النوم إذ إنه يكون ما يزال منجرفاً وقد يكون ما يزال واعياً جزئياً أفكاره أو الضجيج خارجاً، أو النور. والمرحلتان الثانية والثالثة تعرفان استرخاءً تدريجياً عميقاً يحدث إذ تسترخي العضلات، وتواصل معدلات النبض والتنفس الانخفاض. ومع المرحلة الرابعة نغدو كلياً غير واعين، ونكون دخلنا المستوى الاعمق من النوم. ويبدو أن موجات دلتا الطويلة، والبطيئة تشير إلى تخفيض كل نشاط فكري (= ذهني).

يدوم النوم المألوف عادة حوالى ساعتين اثنتين عندما نخلد إلى النوم، وبعد ذلك تنتقل إلى أول فترة من خمس فترات من النوم المتناقض ظاهرياً - الحالة الأكثر روعة وإرباكاً أو تحييراً على الإطلاق.

النوم المتناقض ظاهرياً - حالة الحلم

ندخل مدة نحو ساعة ونصف الساعة كل ليلة حالة نوم غامضة تسمى النوم المتناقض ظاهرياً نحلم خلالها، سواء تذكرنا ذلك أو لم نتذكره. تبدأ أنماط موجاتنا الدماغية بالتحرك بسرعة ومن دون انتظام مثلما تفعل عندما نكون مستيقظين. ويضطرب نبض القلب وضغط الدم ويصبحان غير نظاميين، وتروح عينانا تتحركان بسرعة وراء جفنيهما كما لو كانتا

تراقبان شيئاً، الأمر الذي اوجد عبارة «حركة العين السريعة» او نوم حركة العين السريعة. مع ذلك، فإنه من غير المحتمل أن نكون نراقب اي شيء بالمعنى «المنظور» للكلمة، ذلك بأن الاشخاص المولودين مكفوفين يُحدثون كذلك هذه الحركات السريعة.

على انه بالرغم من كل هذا النشاط، هناك فقدان كبير لصحة العضلات الأمر الذي يعادل تقريباً الشلل. عندما ترى كابوساً مرعباً بشكل خاص، وتشعر أنك عاجز عن الهرب، فإنك قد تكون تحسّ هذا الاسترخاء العضلي التام. ان الاشخاص الذين استخدموا قدراً كبيراً من الطاقة خلال اليوم - سواء اكانت طاقة فكرية (=ذهنية) أو جسدية - يبدو أنهم يحتاجون الى مزيد من النوم المتناقص ظاهرياً أكثر من الآخرين.

وتتوفر النظريات حول الغاية من الاحلام: ان واحدة من وظائفها يبدو انها عملية فرز (أو تصنيف) يجري بها تقييم كل المعلومات التي راكمتها طوال اليوم وإضبارها (حفظها في إضبارة أو ملف). والعواطف المكبوتة، والتغيرات الداخلية، وكل انواع الوحي والالهام متصلة ايضاً بحياتنا الحلمية (=من حلم). وإن تخصيص دفتر يوميات حلمية قد يساعد على إلقاء الضوء على مشكلة عميقة الجذور. غالباً ما يجهل الناس، حرفياً، أفكارهم الشخصية، لكنهم جدّ معقدين أو مكبوتين بالنسبة الى الوثوق بغرائزهم. إن

العقل الحالم يعمل بفعالية على ايجاد الاجوبة عن أسئلة لا يسع العقل المستيقظ أن يتعامل معها - «فالنوم عليها» غالباً ما يستطيع ان يحل مشاكل تبدو نهاراً انها غير ذات حلول.

فوائد النوم

عقب النوم تبدأ خلايا جسمنا بالانقسام بنسبة أسرع كثيراً من السابق، موقرة تقريباً لكل جزء من الجسم فرصة لإصلاح وتجديد نفسه. وتُطلق مستويات مرتفعة مما يُعرف بأنه «هرمون النمو» في مجرى الدم خلال المرحلة الاعمق من النوم المألوف. واننا نحتاج الى نوم عميق لكي نجلد ونُحيي أجسامنا، في حين أن نوم الحلم يبدو أنه يحیی انسجامنا الذهني او الفكري. ومن أسباب شعور المؤرقين انهم محرومون من النوم أن دورة الـ ٩٠ دقيقة للراحة العميقة والنشاط الذهني الداخلي يقطعها ليل قلن أو أرق.

إن الاخفاق في تحقيق المستوى الاعمق من النوم يمنع إطلاق هرمون النمو، إذ إن النوم الخفيف لا يبدو أنه يُحدث أو يُطلق دخوله مجرى الدم. إن اولئك الذين يعانون صعوبة في النوم وُجدوا كذلك انهم نشطون كثيراً جداً جسدياً خلال النوم، إذ يتحركون حوالي ٧٠ مرة بين الساعة الواحدة والنصف بعد منتصف الليل والساعة الخامسة والنصف صباحاً، بالمقارنة مع النائم «العادي» الذي يتحرك نحو ٤٠ مرة خلال هذه الساعات.

لغة الجسد في النوم

لا تتوقف الوضعة والإيماءة على حين غرة عندما نغمض عينيّنا، ونخلد الى النوم. وعلى الرغم من أننا جميعاً نتحرك مراراً كثيرة خلال الليل، تبيّن البحوث أننا ننزع الى اتخاذ وضعية نوم مفضلة نعود اليها ليلة إثر ليلة. ان هذه الوضعات تلقي بعض الضوء على الشخصية، ويمكن أن تمنحنا أيضاً مفاتيح بالنسبة الى كمية الضغط الذي نعاينه. إن مشاعر القلق قد تسبب تغييراً في وضعة نومنا المعتادة.

مثلاً، لاحظ العالم النفسي النيويوركي الدكتور كريستيان أنسباك أن بعضاً من زبائنه من الممثلين كانوا يتأثرون عميقاً خلال النوم بما يحدث في حياتهم العملية. «كان احد الممثلين من الخوف أثناء فترة التمرين، وغير مطمئن البتة بالنسبة الى أدائه، بحيث انه كان يستيقظ صاحاً وقد تكوّم كالطابة - جسمه جميعاً تحت ثبابه وقد بات لدى أسفل السرير حيث ينبغي ان تكون قدماه. ومع ذلك، عندما كان يتلقى تهليلاً من الجمهور السواقف في المسرح، وتعليقات صحفية جيدة، كانت حالة نومه جميعاً تتغير. كان يستلقي على ظهره، وقد أسند رأسه على وسادتين او ثلاث وسائد، وينام نوماً مسترخياً يبلغ حدّ الروعة، وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة رضى كبيرة.»

وقد استخلص باحثون آخرون في النوم نتائج مماثلة، وهم يؤكدون ان وضعة النوم

السائدة تتصل بحياتنا المستيقظة، ولكن بالوسع تغييرها مؤقتاً بمشاعر القلق. ويعتقد بعض علماء النفس ان السبب الحقيقي في الأرق ليس ذهنياً او فكرياً بقدر ما هو جسدي. عندما نكون قلقين بكيفية عميقة، تتسلل مخاوفنا الى عقلنا اللاواعي الذي يبذل قصاراه لفرزها بينما نحن نيام. ولكن بسبب كوننا غير مرتاحين، فإن أجسامنا تتخذ وضع نوم جديداً ذاتي الحماية ويُحدث ذلك نزاعاً - ففي تقلّبنا وتحركنا المتواصل والقلق إنما نحاول العودة الى وضعنا المعتاد، ونقاوم الوضع الجديد.

أنماط النوم

الوضع الجنيني

هذا هو وضع الجنين عندما يكون في رحم أمه الدافئ، المظلم، وهو ذاتي الحماية الى أبعد حدّ. الجسم جميعاً مكوّم كالكرة، مع كون الركبتين متجهتين نحو الصدر، واليدين تحتضنان الجسم.

عندما ننام في الوضع الجنيني فإننا إنما نشعر أننا غير مطمئنين مطلقاً ونبحث عن الراحة والامان اللذين اختبرناهما في رحم الأم قبل الولادة.

الوضع شبه الجنيني

ان الوضع الجنيني المريح، والصحي والمتوازن لهو من بين اوضاع النوم الاكثر

شيوعاً. بشي الركبتين والذراعين على نحو طليق
أو متحرر، يستطيع النائم أن يتحرك بسهولة
وفي الوقت عينه يحتفظ بحرارة الجسم، مع
التنفس بكيفية صحيحة، وارتخاء عضلاته كلياً.
إن أولئك الذين ينامون في هذا الوضع لا
يختبرون أي نزاعات رئيسية في حياتهم، وهم
راضون وقانعون تماماً بأنفسهم.

دجيكل وهاید

مثل طير اللقلق (= اللقلق) الطويل
الساقين والعنق والمنقار، الذي يمد ساقاً ويطوي
الأخرى، يُشير هذا الوضع إلى شخص ذي
شخصية مزدوجة. إن هناك حتاً نزاعاً داخلياً
بين دورين إيجابيين وسليين. - مثل هؤلاء
الأشخاص قد يبدون أنهم أشخاص منبسطون
واثقون بأنفسهم، ولكنهم خجولون سرّاً. أو
العكس هو الصحيح بتقديمهم وجهاً غير
عدائي إلى الناس، تراهم يُخفون طبعاً أكثر
طموحاً إلى حد بعيد جداً.

الوجه إلى أسفل

في هذا الوضع، يستلقي النائم ووجهه
إلى أسفل، وقد مَدَّ ذراعيه وساقيه. وهو
بسيطته على حيز (= مدى) النوم بهذه

الطريقة، يكون إنما يسعى إلى السيطرة على
حياته. إنه لمن الصعب جداً عادة التأثير في مثل
هؤلاء الأشخاص. - سواء أكانوا نياماً أو
مستيقظين. - ذلك بأنهم سيكافحون بقوة للدفاع
عن آرائهم. إن معظم الأشخاص الذين
يفضلون هذا الوضع من النوم هم دقيقون،
وواضحون، ومنظمون، ويحاولون أن يُطلوا
مشاعر عدم الأمان بتنظيم حياتهم بحيث تَمَرَّق
مفاجآت قليلة حياتهم المحسوبة أو المقاسة. إن
الضبط هو الكلمة التي لها معنى خاص بالنسبة
اليهم.

التمدد

آمنون، وسعداء، وواثقون بأنفسهم إلى
حد بعيد. هؤلاء النائمون يستلقون ويشغلون
مساحة كبيرة من الأعراس. وهم إذ يرقدون على
ظهورهم، يمدّون أذرعهم وسيقانهم بكل حرية
ودون أي خوف. إن مثل هذا الوضع يوحي
بشخصية مطمئنة اعتادت الحصول على الكثير
من الاهتمام، وليست خائفة من أن تكون
صريحة أو غير متحفظة تماماً سواء أكانت
مستيقظة أو نائمة. وهناك شيء تحبّي صبياني
أو طفولي في موقفهم الواصل، الأمر الذي
يضيف إلى شعبيتهم.

ما هو جَذَاب؟

الترتيب الذي يتم به اختيار الاوراق الملونة يكشف ضغوطاً مخفية، حافزاً أساسياً - او انعدامه، ويقدم نفاذ بصيرة قيماً الى أعماق حياة الشخص النفسية.

ان لكل لون شخصية خاصة به، تثير استجابات عاطفية. مثلاً، إن احدى الميزات التي تمثل اللون الأزرق هي الهدوء (=السكون)، لذلك، فإن الشخص الذي يحتاج الى تغذية حس الهدوء، سيختار اللون الأزرق لوناً أول أو مفضلاً لديه/لديها. وبند اللون الأزرق كلياً او وضعه في طرف الاختيار او الانتقاد يكشف روحاً قلقة.

لون عالمي

مثلاً كثير من الأنواع في الحياة البرية تستخدم عرض الألوان كجزء من طقوسها الاقليمية او التوددية (=المغازلة)، كذلك يتعين على الرجال والنساء أن يغيروا جلودهم الخارجية من اجل ان يعملوا بنجاح في محيطهم ويبتهم. إن انتقاء اللون غير الملائم يزعج الناظر. مثلاً، تصور كم هو أمر أحمق ان يتقدم شخص بطلب وظيفة مسؤولة في شركة رئيسية

من الفصل السابع تقتطف هذه الفقرات عن لغة اللون ولغة الشعر.

(أ)

لغة اللون

ما تزال سيكولوجيا اللون، كعلم، في طور طفولتها - وقد اجريت حتى الآن بحوث كافية لإثبات أننا نتأثر في آن معاً بالألوان التي نرتديها، وتلك التي نشاهدها حولنا.

إن الألوان التي نختارها، والترتيب الذي نختارها به، تشكل جميعاً أساس اختبار الشخصية العالمي الشهرة الذي ابتكره الدكتور ماكس لوشر، استاذ علم النفس في جامعة بال السويسرية. قالت المراجعة التي نشرت في جريدة «ديلي ميرور» البريطانية حول اختبار لوشر اللوني: «قد لا توافق على ما يقوله لوشر، ولكن حاول أن تسأل اصدقاءك اذا ما كانوا يعتقدون انه مصيب بالنسبة اليك.» وحقاً، للوهلة الاولى قد يبدو الاختبار نوعاً من لعبة ذكية مما يمارس في الحفلات العامة. مع ذلك، وكما وجد عدد كبير من دوائر الموظفين والاطباء، والمستشارين، وعلماء النفس، فإن

وهو يرتدي بذلة برتقالية اللون، فاقعة، ومزركشة بخيوط ذهبية - فالمسؤول الذي سيجري معه المقابلة لن ينظر اليه نظرة جدية. مع ذلك، بالوسع ارتداء اللباس عينه بكل سهولة للذهاب الى ملهى ليلي، ولن يظهر احد اي علامة من علامات التعب او القلق.

إن أية شكوك حول كيفية رد فعلنا القوية قد تلغى او تبطل بتصور السيناريوات التالية: إنك تشهد تنصير (=عماد) ولد أنت عرابه. وإذ تتخذ مكانك لدى جرن المعمودية، ترى ان الطفل قد ألبس ثوب عماد مزين بإتقان - أسود مزركش بشرائط ومخرمات ارجوانية غامقة.

او تصور نفسك أنك على موعد مع مدير مصرفك. عندما تدخل مكتبه، تلاحظ أنه يرتدي بذلة أنيقة من ثلاث قطع صفراء اللون كلون الخوذان الاصفر الفاتح. (إن ردود أفعالنا لا تملئها، وحسب، توقعاتنا التقليدية - ملابس العماد ينبغي ان تكون بيضاء؛ ومديرو البنوك يرتدون البذلات الرزينة، القائمة - ولكن يملئها أيضاً المعنى والتردد المحددان للون معين.

اللون والطبع

سواء أكان أصدقاؤنا وزملاؤنا ينظرون الينا كأشخاص أغنياء بالألوان، او كفقران رمادية خجلى منكشمة على نفسها، أمر يتوقف كثيراً علينا شخصياً. خارج المؤسسات - حيث الألوان الموحدة مفروضة على الأفراد - فإننا

نعزز لغتنا الجسدية او نضعفها بواسطة اختيارنا ملابسنا. ونحن إذ نتحدث الى شخص يجلس قريباً منا، فإن حقل رؤيتنا يمتلئ بمباشرة مظهر الشخص. لذا، ليس عجيباً أن نتعلم ان استخدام انتقاء الألوان قد يساعدنا على أو يمنعنا من القيام بمحاولاتنا الحصول على عمل جديد، او قرض مالي، او شريك/شريكة، او صديق صالح.

إن تكاثر المستشارين في الألوان ومن يدعون مهندسي خزانات الملابس في العقد الماضي، يشهد بأهمية لغة اللون. إن إدراك معنى اللون عندما يقترن بالمفاتيح التي توفرها لغة الجسد، يمكنه، إذن، أن يساعدنا على رسم صورة اكثر اكتمالاً - لأنفسنا وللآخرين في آن معاً. ان المعرفة الشعورية وضبط الانطباع الذي تكونه - وخصوصاً في الحالات الضاغطة - تعزز الثقة بالنفس، وتخفف من احتمالات الفشل، وتساهم بحياة مليئة ومرضية اكثر.

عند تقرير الامزجة، وسماط الطبع، والميول التي توحى بها الألوان، من المهم وضع هذه العبارات البصرية في السياق. هل أن الرجل المرتدي الاسود يُبرز صورة دراماتيكية، مشؤومة نوعاً ما، او هل أن وضعته توحى بشخصية منطوية على نفسها ومكتئبة؟ مع أخذنا بالاعتبار كل هذا، قد يكون تفحص معنى الألوان الفردية منوراً أو ملهياً.

أبيض من الأبيض

والزعامة او القيادة، والتصوّف، لذا فإن هذه الملابس قد تخدم غاية رمزية، إضافة الى الغاية العملية.

العرائس والبطلات

ان أي انطباع يقدمه اللون الأبيض بالضبط يتوقف إلى حدّ كبير على النسيج. مثلاً، ان لون المخرّمات الرقيقة البيضاء أنثوي بكل ما في الكلمة من معنى. إنه يستحضر صور الحدائق الصيفية، والأثواب النسائية او التنانير الرقيقة، والبطلات البريئات. والقطن الأبيض المنشأ، مع ذلك، يتعلّق بالطباء والمرضات والممرضين وقمصان السهرة الرسمية. والصوف الأبيض الناعم، بسبب اقترانه بالحديثي الولادة، يوحي بالراحة، والمشروبات والمرطبات البيضاء اللبينة، والأمان.

لقد قرّن اللون الأبيض منذ القدم بالبطلات البريئات في الروايات، اللواتي يُقدّفن بلا هدف في عالم خطر، لا يحميهن إلا سمعتهن غير الملطخة.

إن كل ملابس الزفاف النسائية هي تقليد موطّد من تقاليد القرن العشرين. في وقت فيه قلة من العرائس العذارى. وحقاً أن كثيرات من العرائس هن حوامل تحت أثوابهن البيضاء النظيفة. إن كل الأثواب البيضاء كلياً عندما لا ترتديها العروس، تجعل الانثى التي ترتديها تبدو سريعة العطب ومحتشمة. والنساء

الأبيض هو لون الطهارة، والتنوّر، والبراءة. وبكميات كبيرة، هو لون الترف والرفاهية. في الشرق، إنه لون الحِداد، وفي الصين القديمة كان يشير الى تفوّق او سموّ الاتهامات الدنيوية التي تحدث عقب الوفاة. وكانت المآتم والجنائز تعرف باسم «القبضة البيضاء» لهذا السبب. مع ذلك، في مصر القديمة، كان الأبيض لون الفرع والبهجة. وفي الشخص الأبيض يكون ذا مزاج مبتهج. وفي الغرب، يرتدي الأبيض الاطفال المولودون حديثاً، والعرائس، ومن اجل ممارسة الانشطة الرياضية من مثل التنس والكريكت. وبعيداً عن ملاعب التنس ومنحدرات الكريكت، قلما يرتدي الرجال بذلات بيضاء زاهية. فإذا ما فعلوا ذلك، فإنه يُنظر اليهم على أنهم اشخاص مريبون، بالبحري، «يستقتلون» لكي يلفتوا الانظار اليهم. وفي البلدان الحارة تُسلاّم البنطلونات البيضاء مع قمصان زاهية الالوان. التي تؤشّر اذ ذاك الى وقت الفراغ والاسترخاء. موحية بقدر معين من المال في الخلفية لتسديد فواتير المصبغة. . .

ان الاثواب البيضاء الفضفاضة التي يرتديها العرب التقليديون يبدو أنها تخدم غاية عملية محدّدة، إذ إنها على نقيض الأثواب السوداء، لا تمتصّ الحرارة وتساعد لابسها على البقاء بارداً تحت أشعة شمس الصحراء. غير ان الاسلام يربط اللون الأبيض بالرجولة،

ومتكّلّفين. وقد اعتمده الفنانون، والراقصون، والكتاب، والموسيقيون، والفلاسفة والشياطين (= اتباع الشيطانية أو النزوع الفطري إلى الشر).

السحر الأسود

السحر الاسود، وعبادة الشيطان، والشعوذة - كل ذلك - يوحى بلون الليل. والكونت دراكولا يلتفّ دوماً بعباءة سوداء دراماتيكية، يرتدي تحتها ملابس السهرة الكاملة. الكهنة، والراهبات وبعض اعضاء الرهبانيات يرتدون كذلك ملابس سوداء، مثل المحامين والقضاة. إذن، فإن الرسالة القوية التي يقدّمها اللون الأسود هي مزيج من السيطرة والغموض. والعبارات الوصفية من مثل «ملامح سوداء»، و «قلب أسود»، و «مزاج أسود» - جميعاً توصّل شعوراً بالميل الى التأمل، وتشير الى امرئ لا تعني له شيئاً الاخلاقية التقليدية. إن الشقي (=الغانغستر) النموذجي يرتدي قميصاً أسود، والشرير النموذجي في أفلام المغامرات (=الوسترن) يمتطي صهوة جواد أسود، ويتباهى بربطه عنق من حبل أسود... إن الاسود، مع ذلك، يجعلك هدف الملاحظة. إنه اللون الذي عليك ارتداؤه للسيطرة على حالة ما أو وضع، ولكن لا تتوقع أن تنشئ صداقات بسهولة، أو أن توحى بمشاعر دافئة موثوق بها.

الراشداات اللواتي يرتدين عادة كميات كبيرة من الابيض هن كماليات (من كمال) في بحثهن عن عالم مثالي، غير ملطخ. إن أحادي القرن (الحيوان الخرافي الذي له جسم فرس وذيل أسد وقرن وحيد في وسط الجبهة) الابيض تماماً الذي لا يمكن ترويضه إلا على يد عذراء، وتساقط الثلج الجديد، وملكة الثلج في حكايات الجنيات هي جميعاً صور قد تروق لمثل هؤلاء الاشخاص. وبكميات صغيرة، من مثل قميص أبيض، فإن اللون الابيض يوحى بالفعالية، والنظافة، وال ضبط.

اللون الأسود

الأسود، بالطبع، ليس حقاً لوناً مطلقاً إذ إنه نقيض شكل الطيف الذي منه تنبثق كل الألوان الحقيقية. الأسود يمتصّ الضوء في نفسه، دون أن يعطي شيئاً لقاء ذلك. إنه، تقليدياً، لون الحداد في الثقافات الغربية - فالارامل، نساء ورجالاً، في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط يرتدون جميعاً الملابس السوداء، وكذلك يفعل ملاك الموت. والثقوب او الحفر السوداء في الفضاء الخارجي هي نسخة القرن العشرين من الهاوية المفتوحة، إذ إن الاسود طالما عبّر به، أفضل من اي لون آخر، عن مفهوم العدم أو اللا وجود. لذلك، بات اللون المعياري لأنصار الوجودية خلال الخمسينات، وسرعان ما تبناه الآلاف من الشبان الذين شاؤوا أن يبدووا بوهيمين

اللون الاحمر

يتمتعون بشهوة هائلة بالنسبة الى الحياة، يحبون كل يوم جديد بحاسة مطلقة العنان، وينزعون الى العيش في الحاضر بصورة رئيسية. وإن كرهاً ايجابياً لهذا اللون يمكن أن يكشف شخصاً متعباً ومكتئباً. فبينما لا يناسب اللون الاحمر بالضرورة كل شخص، فإنه ما يزال لوناً متفائلاً وناضجاً بالحياة، وإذا لم يكن يلائمكم بكميات كبيرة، فإنه ما يفتأ يُختار من أجل التوكيد - او يُستمتع به اذا ظهر على الآخرين.

بدلاً من الاستجابة الى حيوية اللون القرمزي التي لا تُنكر، فإن الشخص الذي يكره اللون الاحمر يسعه، وحسب، أن يرى المآزق الخطرة في حالة ما - التي قد ينظر اليها آخرون على أنها فرصة مثيرة. إن مثل هذا الشخص قد يكون يكبت غضباً، أو يخشى مخاطرة، او يكون منهكاً جسدياً بكل بساطة.

نساء قرمزيات

«قبة حمراء - لا بنطلون قصيراً واسعاً مزموماً عند الركبة»، قول قديم يكشف الاستجابة الجنسية المتأصلة عميقاً لمرأة ترتدي اللون الأحمر. مع ذلك في الشرق، إنه اللون التقليدي لثوب الزفاف، لأنه اللون الذي يقترن مع المبدأ النسوي. كانت العرائس الصينيات يرتدين البنطلونات الحريرية الحمراء، وكان الزواج يدعى «القضية الحمراء». وكذلك، في الهند والتبت كان اللون الاحمر يرمز إلى القوة النسائية الخلاقة،

ليس هناك لون عاطفي كاللون الاحمر المشرق. ان تعرضنا للون القرمزي يرفع من ضغطتنا الدموي، ويضاعف معدل تنفسنا - إنه علامة تعجب في الطيف. ان لون الدم والنار يعبر عن عواطف دراماتيكية، وهو يرسل تشكيلة متنوعة من الرسائل وفقاً للكمية التي يُرتدّى بها ومتى وأين. ان رجل اعمال يتباهى بربطة عنق حمراء إنما يشير الى بعض الصبا والحيوية؛ والمرأة المرتدية ثوب حفلة قرمزي إنما تصدر دعوة جنسية شديدة الوضوح.

الالتهاب غضباً

ان كل فارق دقيق لا يكاد يُدرَك ومستوى عداء يمثلهما اللون الاحمر. من النشاط الايجابي الى الغضب العنيف الاعمى المدمر، ومن حسّ الاثارة اللطيف الى التحذير بالخطر، من المستحيل تجاهل هذا اللون الرجالي أساساً.

كان قدامى المصريين يشيرون الى الشخص ذي المزاج المنفعل بأنه «أحمر القلب»، وان «يحمر» المرء يعني أن يموت. اللون الاحمر محبوب من الصغار، وكان الشاعر الالماني الأشهر غوته يعتبره الخيار الاول للرجال «المتهورين، والاقوياء، وغير المتعلمين»، في «نظرية الألوان» التي كتبها سنة ١٨١٠.

ان الاشخاص الميالين الى اللون الاحمر

والنشاط الجنسي، وكل قوة الحب والعاطفة الايجابية، وغالباً ما يبتاع الرجل ملابس تحتانية للنساء - فعندما يقوم الرجل بذلك، فإنه إما يرى المرأة مخلوقة مشبوبة العاطفة وعاصفة، أو أنه يودّ أن تتصرف بطريقة أقل كبتاً. أما عندما تبتاع المرأة مثل هذه الملابس التحتانية لنفسها، فإنها إنما تعرض هذه الخصائص، ولو كان ذلك بكيفية لا شعورية، وتكون ربما، تتمتع بطبيعة غيرى وبششاط جنسي قوي.

اللون الأصفر

اللون الاصفر الساطع البهيج هو لون أشعة الشمس، ويثير الجسم المادي بالطريقة نفسها التي يثيره بها اللون الأحمر. ولكن بينما أن تأثير اللون الاحمر هو ثابت، فإن اللون الاصفر هو نزويّ او متقلب اكثر، وقد لا يؤثر في كل شخص بالكيفية نفسها.

واللون الاصفر هو قبل كل شيء لون التعقّلية (=التعبد للعقل او الانصراف الى النشاطات العقلية)، والأمل، والخصب. واولئك الذين يحبّون هذا اللون الاساسي المتألق هم متفردون وأصيلون مبدعون في تفكيرهم، ويتمتعون بمستويات طاقة متقلّبة، ويحتاجون الى الاعجاب، ويهتمون بالافكار الجديدة.

ومن جديد، ومثل اللون الاحمر، اللون الاصفر شعبي بالنسبة الى الأولاد - لذا اذا ارتدى الراشدون كميات كبيرة من اللون

الاصفر الساطع، فإنه يُخشى ان يُبرزوا رسالة هي، بالحرى، غير ناضجة. بكميات صغيرة، وبظلال شاحبة، قد يكون اللون الأصفر خياراً جيداً لدى العناية بـ «لقاءات الأفكار» او عندما تتم محاولة ضخّ حسّ الحماسة في مشروع يجري ببطء.

إن درجات لون الذهب الاغمق أو المغرة (=أكسيد الحديدك المائي الطبيعي، وتكون صفراء او حمراء عادة)، توحى بشخصية متفائلة تتمتع كذلك بقدر من الحس السليم الناضج. إن الشخص هذا يحتفظ بالإبداعية، والحكمة، والقدرة على العمل الشاق.

إن الكره الشديد للون الأصفر يدلّ على نبذ الاستبطان (=فحص المرء أفكاره ودوافعه ومشاعره)، والخوف من التجديد، واليأس اذا ما ذهبنا في ذلك الى أبعد مدى.

اللون الأزرق الحقيقي

الأزرق هو لون الهدوء والسلام. وصور الأرض الملتقطة من الفضاء تبين كرة أرضية زرقاء غامقة، ملتفة بسحب بيضاء، وهو اللون الذي نقرنه ببحار كوكبنا السيار (= الأرض) وبحيراته. والخصائص المقترنة باللون الأزرق هي الانثوية، والثبات، والوفاء، والاخلاص، والنزاهة، والعفة، والخصوبة، بصورة ظاهرية التناقض.

يعتقد البوذيون أن الأزرق هو لون

اللانهاية، وهو يُعتبر غالباً اللون المثالي للتأمل. وقد تبينَ حقاً أن تأمل هذا اللون يمكن أن يخفّض ضغط الدم، ومعدل التنفس، ونبض القلب. مشجعاً الجسم على الاسترخاء. واللون الأزرق الفاتح قد تبينَ أيضاً أنه يمارس تأثيراً مهدئاً في الجماهير المفرطة العداء.

إن ظلال الأزرق التي تمثّل نوعاً من الاستسلام الحزين ليست اللون الأزرق الصافي المشع كالبحر الأبيض المتوسط، ولكنه أزرق ضارب إلى الرمادي. والاشخاص الذين يختارون عادة هذا اللون هم مستسلمون إلى قدرهم، وليسوا مستعدين للقيام بأي شيء إيجابي في هذا الصدد. على الأقلّ ليس في الوقت الحاضر.

نزيه، وقانوني، ومحترم

إن ظلال اللون الأزرق البحري جدّ شعبية بالنسبة إلى بذلات الرجال، وعلى الرغم من أن الرجل الذي غالباً ما يرتدي بذلة بهذا اللون إنما يقول إنه رزين ومحبّ للعمل بلا كلل، فإنه يُظهر كذلك بعض الحساسية والعمق العاطفي. مثلاً، إن مدير مصرف يرتدي بذلة زرقاء غامقة قد يصغي جيداً إلى مصاعبك بأذن أكثر تعاطفاً من مدير يرتدي بذلة رمادية فحمية. إن الأشخاص المحبين للون الأزرق يتمتعون بقانون أخلاقي متشدد، ويفضلون محيطاً صغيراً من الاصدقاء عوضاً عن طائفة كبيرة من المعارف، وهم على وجه

الاحتمال، لا يكونون رواداً.

في بعض الاحيان، يغازل الاشخاص المنسبطون اللون الأزرق عندما يحسّون بأنهم يفتقرون إلى عمق عاطفي في حياتهم. في بريطانيا، يرتدي رجال الشرطة بزات زرقاء داكنة، واللون الأزرق هو لون حزب المحافظين. وإنه لفي مصالح الفريقين أن يعزّزا الصورة الابوية المهتمة. لذا، فإن اختيارهم اللون هو، بالحري، ملائم سيكولوجياً.

إن اللون الأزرق الفاتح يفقد الكثير من تأثير اللون الأزرق الاساسي. إن الإيماءات بالأعماق العاطفية الحسية تُستبدل ببعض الخجل، الذي يدلّ على شخصية هادئة تعمل بلا كلل وتجد من الصعب أن تميل إلى توكيد نفسها. واللون الأزرق ليس لوناً للاستعمال بكميات كبيرة إذا شئت أن تُعتبر زعيماً أو قائداً، أو مجدداً، أو قوة مبدعة. مع ذلك، إنه يوحي بدرجة من الانفصال البارد.

اللون الاخضر

اللون الاخضر هو لون مملكة النبات، ويعني النمو، والخصب، والانتعاش، والجنّيات. وكثيرون من الناس ما يفتأون يعتبرون الاخضر لوناً غير محظوظ لأنه «يختص» بـ«الأناس الصغار» - الجنّ، ولا ينبغي أن يرتديه البشر. وبغض النظر عن كونه متعلقاً بالشعوذة والسحر، فاللون الأخضر لون مقدس

في الاسلام، وهو يقترن كذلك بايرلندا -
الجزيرة الزمردية...

ان الاشخاص الذين يختارون اللون
الاخضر على نحو متواصل يستمتعون، على
وجه الاحتمال، بالريف، والبستنة، وهم
يدركون مدى الأذى الذي تسبب به الجنس
البشري لكوكب الأرض. إنهم صريحون،
مسؤولون، وفخورون، ويحتمل كثيراً أن يعانون
توتراً عصبياً. ومحبو اللون الاخضر لديهم نظرة
مثالية الى الحياة يعملون جاهدين على تحقيقها.
وهم يميلون إلى كبح عواطفهم اذا ما شعروا أن
هذه تعرقل سبلهم إلى التقدم. ولأنهم
صبورون، وعنيدون فإنهم سيعملون بلا كلل
ولا ملل على تحقيق اهدافهم، وهم ملهمون
بصورة خاصة بفكرة الاصلاح - بالنسبة الى
المجتمع، والافراد في حياتهم في آن معاً.

إن التشديد المفرط على اللون الاخضر
قد يحدث انطباعاً جد بارداً، وينجح في صدّ
الآخرين إذا لم يُلطف بظلال مكتملة دافئة. وقد
يكون أيضاً دليلاً على مستويات قلق مرتفعة -
وقد يكون السبب في ذلك غالباً قضاء وقت
طويل جداً في المحيطات المدينية. إذا ألفت
نفسك تختار اللون الاخضر في كل مرة،
فادرس الطريقة التي تحبها بها - واذا لم تكن
شاهدت شجرة او ورقة عشب طوال أسابيع،
فانتقل الى أقرب حديقة، أو حديقة عامة، أو
منتزه. ونوع القلق الذي يؤثر به اللون الاخضر
عادة ما يعبر عن نفسه في اضطرابات المعدة.

(ب)

الغة الشعر

إن رمزية الشعر القوية تشق طريقها عبر
الآلاف من السنين في التاريخ. وربما لم يكن
اي جزء من جسمنا موضوع هذه الكثرة من
التغيرات، والزينات، والبدائل، والخرافات،
مثل الشعر.

شعر النساء

يرتبط الشعر ارتباطاً وثيقاً بالنشاط
الجنسي لدى الرجال والنساء على السواء. وكثير
من الديانات تحظر على النساء ابراز شعرهن
علناً على الملأ أو في أماكن العبادة.

وسبب ذلك انه يُعتقد انه يثير الرغبات
الدنيئة في اي رجل يقع نظره عليه. إن مثل
هذه المحرمات ما فتئت تطبق في ارجاء كثيرة
من العالم، وقد تكون ايضاً دلائل على الخوف
والارتياح اللذين قد يُثيرهما النشاط الجنسي
النسوي.

تقليدياً، تُعتبر المرأة ذات الشعر الطويل
اكثراً جاذباً جنسياً، ودفاءً، وتوفراً من المرأة
القصيرة الشعر. غير أن تلك لم تكن دوماً
الحال. فخلال الثورة الفرنسية، والعشرينات
من القرن العشرين، كان الشعر القصير لدى
المرأة يدل على الجرأة، وعدم التمسك بالعرف
او بقواعد السلوك المرعية، وبالأرواح
الاستقلالية.

اليوم، حين يروج كل شيء، فإن الشعر القصير يعني موقفاً غلامياً (= الغلامية فتاة صحابة تحب أن تلعب ألعاب الصبيان)؛ أو حب النظافة، أو معتقدات سياسية راديكالية؛ أو نبذاً أو رفضاً لبعض المظاهر التقليدية الانثوية. وقد يبدو كذلك أنثوياً الى ابعد الحدود، بالطريقة نفسها التي تعزز فيها الملابس الرجالية التي ترتديها المرأة خصائصها الانثوية.

مع ذلك، اذا قصّت امرأة طويلة الشعر، هذا الشعر، فتلك علاقة موثوق بها على أنها إنمّا تمرّ بتغييرات رئيسية في نفسها. ان هذه التغييرات عميقة التجذّر، واذا كانت المرأة في علاقة جدية، فقد يؤثر ذلك الى عدم رضاها عن حالة الأمور الحاضرة.

أحياناً، إن تغييراً دراماتيكياً في الصورة يسبق طلاقاً، أو تبديلاً في وظيفة او عمل، أو اي نقطة تحوّل كبرى أخرى.

وكذلك، ان صبغ الشعر بصبغ مختلف كلياً يدل ايضاً على تغيير كبير في الصورة الذاتية، او هو يُطلق رغبة ملحّة في اجراء التغيير. ان أفكارنا حول خصائص الشقراوات، والسمراوات، وذوات الشعر الأحمر قد تبدو سطحية. ولكن على مستويات عدة نحن نعتقد بها. وهذه الاعتقادات هي معززة، على نحو متواصل، عبر التلفزيون، والمجلات، والاعلانات، والأفلام - بحيث ان علينا أن نفكر جميعاً جيداً قبل أن ندرك أنها لا تنطبق دوماً.

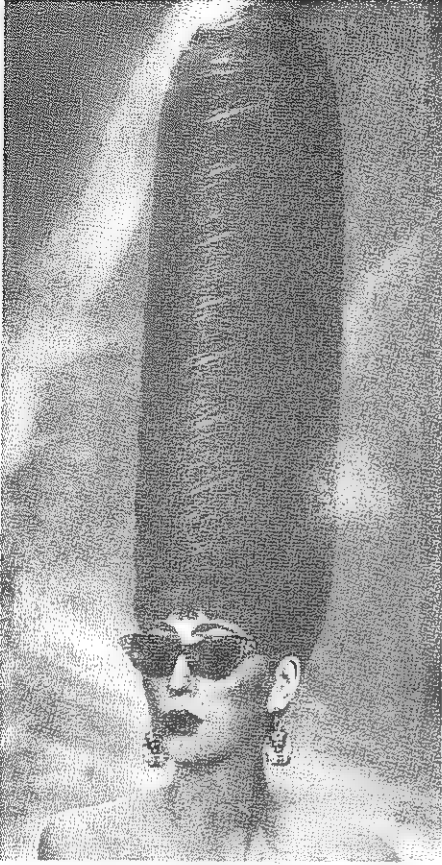
الشقراوات، والسمراوات وذوات الشعر الأحمر

يُعتقد ان الشقراوات يتمتعن اكثر بحسّ اللهو. انهن لاقتات للنظر، وطائشات، وظريفات أحياناً أو كيّسات. وقد تكون المرأة الشقراء رمزاً واضحاً للمنزلة بالنسبة الى الرجل، أو مغفلة، خفيفة العقل. والشعر الأشقر يُقرن عادة بالطبيعة الميالة الى المغازلة والشهوة الجنسية الخفيفة اللعوب.

السمراوات، من جهة ثانية، يُعتبرن عادة جذّيات أساساً. وجذّيتهن وقدراتهن الفكرية قد تكون ايضاً مقرونة بالعواطف القوية، والطبيعة الشهوانية. والسمراوات، ينجحن أكثر، على وجه الاحتمال، في المقابلات لأننا نقرن شعرهن بالنضوج، والاستقرار، والذكاء.

وذوات الشعر الاصهب (=الأحمر) قد يكنّ طائشات مثل الشقراوات، أو شهوانيات مثل السمراوات، وذلك يتوقف على ظل اللون الأحمر الدقيق. فظلال الشعر الاسمر المحمّر الغامق (أو النحاسي) توحى بالعواطف المشبوبة القوية، في حين ان الظلال الحمراء الفاتحة تقترن بلسان حادّ، وظرف ساخر، وخصائص ثورية. وتُعتبر كل ذوات الشعر الأحمر صاحبات مزاج.

ان هذه الشيفرات اللونية تنطبق ايضاً على الرجال. فالذكور الشقر، مع ذلك، يجدون صعوبات اكثر مما تجد الشقراوات. وهم، على



ذوات الشعر الاحمر مزاجيات وقد يقرن الحفة
بالانفاس في الشهوات الحسية، وذلك يتوقف على
ظلال اللون.



السمراوات والشقراوات يُفترض انهن يعرضن
خصائص متناقضة الواحدة منها من الاخرى؛
الشقراوات يتمتعن بكل اللهو، ويغازلن الجميع
قاسية؛ والشقراوات يؤثرن في من يقابلهن بقوة
عقلهن. وقد يتمتعن بالعاطفة المشبوبة كذلك.



الرجال الشقر لا يسمهم منافسة البطل الفارع الطول، الاسمر، والوسيم في الرواية الرومنطيقية. الشعر الاسود يقول هوذا رجل ذو ماضٍ، ربما يكون قوياً وصامتاً، ولكنه حتماً رجولي. رث بتلر (الممثل كلارك غيبل، في فيلم «ذهب مع الريح») كان زير نساء أكثر مما توحى به الصورة العقلية...

يبدو أنه يتلاءم مع الصورة التي يقدمها الرأس	وجه الاحتمال، أقل بعثاً على أخذهم على محمل
الاشقر. ولكن في سائر المجالات، يتعين على	الجدّ، ذلك بأننا نقرن هذا اللون بالأولاد
الشقر ان يبدلوا قصارى جهدهم لكي يبدووا	خصوصاً، وغالباً ما ننظر الى الرجال الشقر نظرة
مقتعين.	ارتياب. كثيرون من الممثلين هم شقر، وذلك

الرجال السمر هم غالباً يُعتبرون أكثر رجولة. ومرغوباً فيهم أكثر، وجديرين بالاعتقاد. والرواية الرومنطيقية تجعل الرجل الاسمر تكراراً البطل المندفع، والجريء، والأنيق، والمفعم بالحياة. ولعل ذلك ينبثق من نماذج كلاسيكية في كتب اوروايات من مثل «مرتفعات وودرنغ»، و«دجين آر». فالشعر الاسود يقول هوذا رجل ذو ماضٍ، وربما قوي وصامت، ورجولي حتماً.

كان للرجال ذوي الشعر الاصهب (= الاحمر) صيت جد سيء. فمزاجهم ليس عاصفاً، وحسب، بل إنه غالباً قاتل ومهلك. وكثيرون لا يثقون بالرجال الصهب، إذ انهم يعتبرونهم متقلبين وطائشين. غير ان هذه السمات هي، على نحو واضح، غير صحيحة في معظم الحالات، إلا أن الرسائل ما تزال تنك تحت سطح شعورنا او وعينا. لذا حذار ان تقدم مطلقاً اي أحكام قاسية وسريعة على اساس لون الشعر. فقد تكون ترتكب غلطة كبيرة.

لحى غريبة وشوارب رجالية

قد لا يستعمل الرجال الماكياج، ولكن بوسعهم دوماً ان يُنموا زينات وجهية. ويبدو ان للحى والشوارب حياة خاصة بها، مرسله مجموعة معقدة من الرسائل الى جميع الذين يرونها. في اوقات مختلفة من التاريخ اعلنت

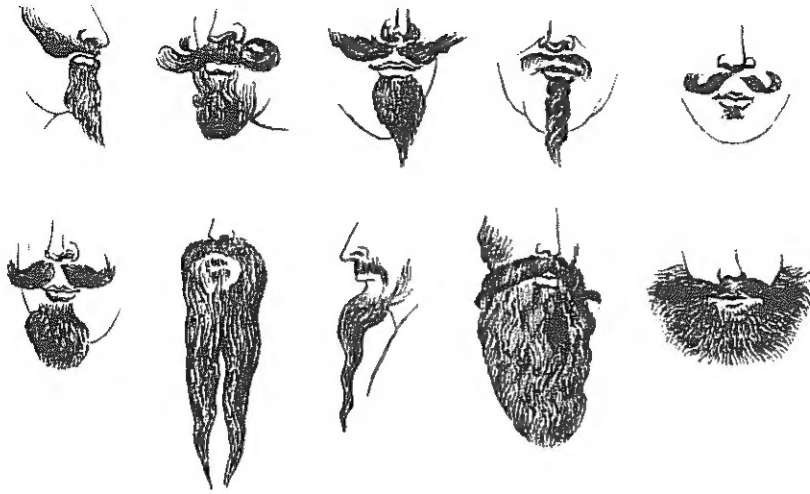
ميولاً سياسية؛ ففي روما القديمة، البرابرة وحدهم كانوا يطلقون لحاهم، وفي اواسط القرن التاسع عشر كانت اللحية والشوارب رموز السلطة والاعتبار.

اليوم تتوقف الرسالة كثيراً على اي نوع من الشعر الوجهي يُنمى، وكيف يُعامل ويُصقل. ان الشعر غير المشذب يعني غرابة الاطوار. غالباً فنية او علمية. هوذا عقل يسمو على الامور الدنيوية، وينفرد عن المجموع العادي. وكذلك، الشوارب المشبعة الشديدة اللمعان المعروفة بالشوارب على زي «فان دايك» تُبرز رغبة واضحة في التفرد. غير أن أصحابها واعون انفسهم، وربما كانوا مسرحيين، وقادرين على تخطيط التأثير الذي يودون إحداثه.

والشعر الوجهي قد يُبرز ايضاً المصاب بداء اللايشمانيا الدرني، او الموقف الذي قد يتخذه. والرجال الذين لا يستطيعون أن ينموا مثل هذه العلامات الجنسية أو هم لا يريدون ذلك يُعتبرون من جانب الذين بوسعهم ذلك انهم يفتفرون الى الرجولة. «إن تقبيل رجل بلا شاربين مثل أكل البيضة بلا ملح» - على حد ما يردد البعض. وبعض النساء، مع ذلك، يفضلن بالحري أن يجعن - او يفضلن أكل البيض من دون ملح...

اليوم شعر، غداً يُختفى

ان رسائل اخرى يمكن أن تُقرأ في إطلاق



قد لا يستخدم الرجال الماكياج، ولكن بوسعهم أن ينموا دوماً بعض الزينة الوجهية. فاللحي والشوارب يبدو أن لها حياة خاصة بها، رسالة مجموعة معقدة من الرسائل الى كل من يبدو أنه يراها. مع منتصف القرن التاسع عشر، كانت اللحي والشوارب رموز السلطة والاحترام. اليوم، إن الشعر الوهي غير المشدب يعني غرابة الأطوار، والشعر التنظيف يعني رغبة في كون المرء مختلفاً.

رزانة، وجدية، وفناناً، ومتحرراً من كل الأعراف والتقاليد.

إنه غالباً ما يكون يجتاز «أزمة منتصف الحياة» - التي تحدث في وقت ما بين السن الثامنة والثلاثين والخمسين. قد يكون على وشك ترك عمله او وظيفته، او زوجته، او حتى تغيير سياسته او دينه. إذا ما احتفظ بهذا التطور الجديد، فإن هذه التغيرات ستكون دائمة. وتكراراً، مع ذلك، يكون إطلاق اللحي او الشوارب مؤقتاً، وتراها تُخلق عندما تُسوى

الشعر الوجهي لدى الرجال على حين غرة، وحلقه كذلك على حين غرة. لماذا يقرر رجل حليق ان يُطلق لحيه او شاربين؟ اذا كان في مطلع العقد الثاني من العمر، او حتى في أواخر سن المراهقة، فإنه إنما يؤشر عادة الى انضمامه الى جماعة تطلق لحاها او شواربها، او الى الإعلان الصريح بأنه بات راشداً. وفي وقت لاحق في الحياة، فإن ذلك يُبرز، على نحو واضح، مظهراً جديداً من الطبع، او المهارة، او الموقف. لعله يودّ، سرّاً، أن يُعتبر أكثر

الأمور بكيفية أفضل داخلياً وخارجياً.

ان الأشخاص الملتحين الذين يخلقون
لحاهم على حين غرة قد يغدون تقريباً غير
معروفين من أقرب الناس اليهم واعزهم.
ولعل تلك هي النية. من جديد، إن بعض
التغيرات الاساسية، أو الرغبة في التغيرات،
تحدث في حياة الرجل. لعله يتشوق الى أن يبدو
أففى، أو أن يُقنع نفسه بأنه ما زال شاباً كفاية
لكي يغير حياته بنجاح.

إذا كان قد أطلق لحيته في الاصل،
كتعبير ثوري، فقد لا يعود يشعر الشعور نفسه
بعد. هذا الرجل إنما يقول إنه ليس بحاجة بعد
الى ان يكون ثائراً، أو إنه ثبت شهرته كفاية
لكي يُحكم عليه بذلك، وحسب. ومهما يكن
السبب، فإن التغير هو الكلمة المفتاح (أو
الكلمة الدليلية)، وإذا كنت متورطاً مع مثل
هذا الرجل شخصياً أو مهنياً (= عملياً) - فتوقع
ما هو غير متوقع!

الفهرس

٥	من مقدمة المؤلف
٧	١ - نظام للتفاهم
٢١	٢ - أراضٍ (= أقاليم) ومناطق
٣٣	٣ - إيماءات راحة اليد
٤٥	٤ - إيماءات اليد والذراع
٥٤	٥ - الإيماءات يبدأ لوجه
٦٦	٦ - حواجز الذراعين
٧٤	٧ - حواجز الرجلين
٨٣	٨ - إيماءات وأفعال أخرى شائعة
٩٤	٩ - إشارات العينين
١٠١	١٠ - إيماءات التودد وإشاراته
١٠٧	١١ - سيكار، وسكاير، وغلايين، ونظارات
١١٢	١٢ - إيماءات إقليمية وامتلاكية
١١٦	١٣ - نسخ كربونية وصور في المرأة
١٢٠	١٤ - خفض الجسد والمنزلة
١٢٥	١٥ - مؤشرات
١٣٧	١٦ - مكاتب، وطاولات، وترتيبات الجلوس
١٤٦	١٧ - ألعاب قوة
١٥١	١٨ - وضعها جميعاً معاً
١٦٥	ملحق
١٦٧	عن الملحق
١٦٩	١ - عندما تبسم
١٨٠	٢ - البقاء في القمة
١٩١	٣ - ما هو جذاب؟
١٩١	أ - لغة اللون
١٩٨	ب - لغة الشعر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....